

## Einführung

Ich bin stolz darauf, dieses Buch unter meinem Namen veröffentlichen zu können, obgleich ich mir weder über seine Entstehungsweise noch über die Identität, die ich während des Diktats annehme, völlig im klaren bin. Ich habe in das Buch keinerlei bewußte Arbeit hineinstecken müssen. Was ich dazu beitrug, beschränkte sich darauf, zweimal in der Woche in Trance zu gehen, »medial« für Seth oder als Seth zu sprechen und den Text meinem Mann, Robert Butts, zu diktieren, der ihn niederschrieb.

Ich betrachte das Buch insofern als mein eigenes, als ich nicht glaube, daß es ohne mich, das heißt ohne meine psychischen Fähigkeiten, hätte entstehen können. Andererseits weiß ich sehr wohl, daß dies bei weitem nicht alles ist. Ich mußte beispielsweise das Manuskript lesen, um den Inhalt kennenzulernen; und in diesem Sinne kann ich das Buch nicht als mein eigenes Geistesprodukt betrachten. Aber was bedeutet das?

Ich stelle mir dies, kurz gesagt, folgendermaßen vor: Normalerweise ist unser Orientierungsvermögen fast ausschließlich auf das ausgerichtet, was wir für die »reale« Welt halten. Es gibt aber viele Realitäten. Indem wir unserem Bewußtsein eine andere Richtung geben, können wir einen Eindruck von diesen Alternativrealitäten erhaschen, die sämtlich Erscheinungsformen sind, die die Realität unter bestimmten Umständen annehmen kann. Ich bin nicht der Meinung, daß die eine Erscheinungsform sich mit den Begriffen der anderen darstellen läßt.

Jahrelang ging ich insofern in die Irre, als ich versuchte, Seth mit Hilfe der für die Tatsachenwelt gültigen Kategorien von wahr und unwahr zu verstehen. Ihnen zufolge wäre Seth entweder ein autonomes Geisteswesen - ein Geistführer für die Anhänger des Spiritismus - oder eine von mir abgespaltene Teilpersönlichkeit für die Gemeinde der Wissenschaftler. Für mich war weder die eine noch die andere Definition annehmbar, jedenfalls nicht uneingeschränkt.

Sagte ich aber: »Hört, Leute, ich glaube nicht, daß Seth in eurem Sinne ein Geisteswesen ist«, so wurde das als ein Eingeständnis betrachtet, das Seth nur eine Teilpersönlichkeit von mir sei. Manche glaubten, ich wolle Seth abwerten oder ihnen den Trost verweigern, endlich einem überirdischen Wesen begegnet zu sein.

Tatsächlich bin ich der Meinung, daß sich in unserem normalen Alltags selbst jenes andere Ursprungselbst, dem wir Energie und Leben verdanken, nur dreidimensional verwirklicht. Die Realität dieses Ursprungselbst geht über den Rahmen unserer Kreatürlichkeit weit hinaus, obschon unsere gegenwärtige Individualität dieselbe fortlaufend übersetzt.

Das Konzept des Geistführers mag diese Vorstellung greifbar symbolisieren, und ich will nicht behaupten, daß es keine Geistführer gebe. Ich sage lediglich, daß dieses Konzept näherer Überprüfung bedarf, denn der Geistführer könnte sich als etwas völlig anderes erweisen, als man allgemein glaubt. Auch kann es einengend sein, wenn wir Offenbarungswissen nach außen verlegen und gewisse außergewöhnliche Phänomene zu konkretisieren versuchen, die sich in Wirklichkeit solcher Deutung entziehen.

Als ich Seth noch auf diese Weise zu definieren versuchte und mich ständig fragte, ob er ein Geistführer sei oder nicht, habe ich mich gewissermaßen von seiner größeren Realität ausgeschlossen: sie besteht in einer gewaltigen imaginativen Schöpferkraft, die umfassender ist, als unsere Tatsachenwelt und in ihr niemals enthalten sein kann. Seths Persönlichkeit läßt sich, zum Beispiel, in unseren Sitzungen gut beobachten, die Quelle seiner Persönlichkeit hingegen nicht. Übrigens ist der Ursprung einer jeden Persönlichkeit von Geheimnis umhüllt und offenbart sich nicht in der gegenständlichen Welt. Meine Aufgabe ist es, die Dimensionen dieser gegenständlichen Welt zu erweitern samt den Vorstellungen, die man sich von ihr

macht.

Seths Buch könnte sehr wohl das Produkt eines Aspektes einer meiner anderen Bewußtseinsdimensionen sein mit der Beigabe von etwas, das sich mit unseren Begriffen nicht fassen läßt. Dabei bleibt Seth eine bedeutende psychische Schöpfung, die wirklicher als jede »Tatsache« ist. Existentiell gehört er vielleicht nur einem anderen Ordnungssystem an, das sich von dem uns vertrauten unterscheidet.

Das soll nicht etwa heißen, daß man sein aus der Erfahrung gewonnenes Wissen im täglichen Leben nicht anwenden soll. Gerade dies versuche ich vielmehr zu tun, und Seth schrieb dieses Buch, um den Menschen zu helfen, mit ihrem Alltag besser fertig zu werden. Ich möchte lediglich darauf beharren, daß wir mit buchstäblichen Deutungen sehr vorsichtig sein müssen, wenn wir das multidimensionale Phänomen nicht dadurch einengen wollen, daß wir es an ein dreidimensionales Tatsachensystem fesseln.

Intuitiv und gefühlsmäßig verstehen wir oft mehr als uns intellektuell klarwerden kann. Offenbarungswissen oder auch einen Seth in die Kategorien unseres begrenzten Wissens um die menschliche Persönlichkeit zu sperren wäre gleichbedeutend mit dem Versuch, eine Rose durch die Zahl Drei auszudrücken oder die eine mit den Begriffen der anderen zu erklären.

Das Merkwürdige ist, daß eine Persönlichkeit, ohne in unserer Realität zentriert zu sein, uns helfen kann, besser und freudiger zu leben, indem sie uns zeigt, daß es noch andere Realitäten gibt. In diesem Buch sagt uns Seth, daß wir unsere Lebenserfahrung anders gestalten können, wenn wir unsere Erwartungshaltung uns selber und unserer physischen Existenz gegenüber verändern.

Für mich ist das Seth-Material heute kein fortlaufendes Manuskript voller faszinierender Theorien mehr, die an der Realität sorgfältig überprüft werden müßten. Auf eine seltsame Weise ist es für mich zum Leben erwacht. Die Vorstellungen, die es enthält, sind für mich lebendig. Ich erlebe sie unmittelbar, und infolgedessen hat sich meine persönliche Realität ausgeweitet. Ich habe begonnen, die größeren inneren Dimensionen, aus denen unser alltägliches Leben hervorgeht, zu erspähen und alternative Wahrnehmungsmethoden kennenzulernen, die uns helfen können, nicht nur andere »Welten« zu schauen, sondern auch mit der unseren besser fertig zu werden.

Während Seth dieses Buch diktierte, wurde mein eigenes Leben auf unvorhersehbare Weise unermeßlich bereichert. Wiederholte Erlebnisse psychedelischer Art liefen mit dem Diktat des Seth-Materials parallel, und meine eigenen schöpferischen und medialen Gaben entwickelten sich in ganz neuen Richtungen.

Kurz bevor Seth zum Beispiel mit dem Diktat dieser Schrift - *Die Natur der persönlichen Realität: Ein Seth-Buch* - begann, ließ ich mich selber auf ein neues Wagnis ein, das ich die Sumari-Entwicklung nenne. Sumari bezeichnet eine » Bewußtseinsfamilie«, die gewisse Charaktermerkmale gemeinsam hat. Zu ihr gehört eine Sprache, die keine Sprache im üblichen Sinne ist. Ich glaube, daß sie für mich einen psychologischen und medialen Rahmen abgibt, der mich der normalen verbalen Mitteilung enthebt und mir die Möglichkeit bietet, innerste Gefühls- und Wahrnehmungsinhalte, die knapp unterhalb der Schwelle geformter Wortmuster liegen, auszudrücken und mitzuteilen.

Der Sumari-Entwicklung kam während des Entstehens dieses Buches eine immer größere Bedeutung zu. Nun kommen hierbei verschiedene veränderte Bewußtseinszustände ins Spiel. In einem derselben schreibe ich Sumari-Gedichte, und in einem anderen übersetze ich sie. Auf noch anderer Ebene singe ich Sumari-Lieder und lege dabei musikalische Kenntnisse und Fähigkeiten an den Tag, die bei weitem mein Talent und meine Vorbildung überschreiten. Die Lieder lassen sich auch übersetzen, sie teilen sich aber so oder so gefühlsmäßig mit, ob man die Worte nun versteht oder nicht. In einem wieder anderen Bewußtseinszustand empfangen ich Material, das angeblich Relikte der alten Sprechermanuskripte darstellt. (Dieses wird ebenfalls nachträglich übersetzt.) Seth definiert die Sprecher als physische oder

nichtphysische Lehrgestalten, die durch die Zeitalter hindurch inneres Wissen interpretieren und weitergeben. Mein Mann schreibt auch Sumari, aber ich muß es für ihn übersetzen.

Während Seth fortfuhr, *Die Natur der persönlichen Realität* zu diktieren, verfaßte ich ein vollständiges Gedichtmanuskript, »Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time«, in dem ich mich mit vielen meiner eigenen Glaubenssätze auseinandersetzte, so wie Seth es empfiehlt. Dies hat dann zu einem weiteren Gedichtzyklus geführt: »The Speakers«. Für mich bedeutet das alles, daß sich in jedem von uns seinen Anlagen gemäß unterhalb der Schwelle des Alltagsbewußtseins eine reiche Ader der Kreativität und des Wissens befindet. Ich halte dies für unser menschliches Erbteil, und es ist mehr oder weniger jedermann zugänglich, der sich in die inneren Dimensionen der Seele vorwagt.

Das inzwischen unter dem Titel *Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time, The Speakers* bei Prentice-Hall erschienene Werk betrachte ich als ein Begleitbuch zu diesem. Es zeigt, was sich in meiner persönlichen Realität abspielte, während Seth dieses Buch diktierte, und enthüllt, wie der schöpferische Impuls auf alle Bereiche meiner Persönlichkeit übergriff.

Ich liebe es, mich Hals über Kopf in Geistesabenteuer zu stürzen und von meinen Fähigkeiten freizügigsten Gebrauch zu machen. Aber oft genug fühlt sich mein Intellekt durch gerade diese Erfahrungen, die meine Intuition fesseln, beleidigt. Ähnlich geht es mir mit der Interpretation solcher Erfahrungen. Es bringt nichts ein, sich in dieser Hinsicht etwas vorzumachen, und ich glaube, es gibt gute Gründe für das manchmal recht unbequeme Gemisch von Intuition und Intellekt.

Ich beginne zu begreifen, daß beide Elemente für meine und Seths Arbeit wichtig sind. Und vielleicht ist es gerade meine Abneigung gegen fixfertige Lösungen, die mich so intensiv suchen läßt und teilweise dafür verantwortlich ist, daß ich Seth und keinen verrückten Hutmacher\* »hereinbringe«.

Wir leben in einer konkreten Tatsachenwelt, die aber tieferen schöpferischen Bereichen entspringt. Eigentlich sind Tatsachen Fiktionen, die in unserer Erfahrung zum Leben erwachen, und zwar ohne Ausnahme. Seths Existenz wäre demnach ebenso eine Tatsache wie Ihre und meine Existenz, und merkwürdigerweise hat er ein Bein in beiden Welten. Ich hoffe, daß dieses Buch der Tatsachenwelt ebenso Rechnung trägt wie ihrem Mutterboden, unserer realen und reichen Innenwelt, denn beide gehören zu unserem Erfahrungsbereich.

*Die Natur der persönlichen Realität* hat nicht nur meine schöpferische Arbeit bereichert, sondern sie hat mich darüber hinaus zur Auseinandersetzung mit meinen Ideen und Überzeugungen gezwungen. Ich stimme Seths Thesen voll und ganz zu, obwohl ich mir darüber im klaren bin, daß sie vielen sanktionierten religiösen, sozialen und wissenschaftlichen Dogmen zuwiderlaufen. Ganz sicher ist dieses Buch eine Antwort für alle jene, die an mich schrieben und wissen wollten, wie sich Seths Vorstellungen im täglichen Leben anwenden lassen, und ich bin sicher, daß es vielen helfen wird, die verschiedensten Vorkommnisse und Probleme des Alltags zu bewältigen.

Seths Hauptgedanke ist, daß wir uns unsere persönliche Realität durch das, was wir bewußt von uns, den Mitmenschen und der Welt erwarten, selbst erschaffen. Dem schließt sich seine Vorstellung an, daß das »Kraftmoment« in der Gegenwart liegt und nicht in der Vergangenheit dieses oder irgendeines anderen Lebens. Er betont die Fähigkeit des Individuums, bewußt zu handeln, und schlägt zielführende Übungen vor, die jedem einzelnen zeigen, wie sich diese Theorien auf jede Lebenssituation anwenden lassen.

Die Botschaft ist leicht verständlich: Wir stehen nicht in der Gewalt unseres Unbewußten, noch sind wir unbegreiflichen Mächten hilflos preisgegeben. Die Aktivität unseres Unbewußten wird vom Bewußtsein gesteuert, das über sämtliche Kräfte des inneren Selbst verfügt. Diese lassen sich unseren Vorstellungen von der Realität entsprechend mobilisieren. »Wir sind in der Kreativität verborgene

\* »The mad hatter« ist eine in den USA sprichwörtlich gewordene Figur aus

Lewis Carrolls *Alice im Wunderland*. (Anmerkung der Übersetzerin.)

Götter«, sagt Seth, denn wir können unsere Erfahrungen selbst gestalten, indem wir unsere Gedanken und Gefühle aktualisieren.

Seth erwähnte *Die Natur der persönlichen Realität* erstmals in Sitzung 608 am 5. April 1972, kurz nachdem Rob und ich die Korrekturen für die *Gespräche mit Seth - Von der ewigen Gültigkeit der Seele* beendet hatten. Mit dem eigentlichen Diktat begann er am 10. April 1972, doch dann wurde unsere persönliche Realität plötzlich dadurch gestört, daß wir in die durch den Tropensturm »Agnes« ausgelöste Überschwemmungskatastrophe verwickelt wurden. Wie aus Robs Anmerkungen hervorgeht, wurde infolgedessen jede weitere Arbeit am Buch auf längere Zeit vertagt.

Seth benutzt häufig Episoden aus unserem Leben als Beispiel für grundsätzliche Fragen, und in diesem Fall hat ihm unser Überschwemmungserlebnis als Ausgangspunkt für eine Erörterung des Zusammenhangs zwischen persönlichen Glaubenssätzen und Katastrophen gedient. In verschiedenen anderen Fällen hat er unsere Lebenssituation gleichfalls als Quellenmaterial benutzt - eine interessante Umkehrung.

Seit unsere Sitzungen Ende 1963 begannen, hat Seth mich ständig »Ruburt« und Rob »Joseph« genannt mit der Begründung, daß diese Namen sich auf das größere Selbst, dem unsere gegenwärtige Identität entspringt, beziehen. Er hält an dieser Gewohnheit auch im vorliegenden Buch fest.

Wie stets nimmt Rob den Inhalt jeder Sitzung in Kurzschrift zu Protokoll und schreibt den Text dann in die Maschine. In periodischen Abständen notiert er die Zeit, um zu zeigen, wie lange Seth für die jeweiligen Abschnitte braucht. Seth selber gibt an, welche Worte gesperrt zu drucken, in Anführungszeichen zu setzen oder einzuklammern sind. Oft diktiert er auch Doppelpunkte und andere Satzzeichen.

Dieses Buch sollte Sie über die Natur Ihrer persönlichen Erfahrungen aufklären und Ihnen helfen, dieses Wissen darauf zu verwenden, Ihr tägliches Leben schöpferischer und erfreulicher zu gestalten.

Jane Roberts  
Elmira, New York

Vorwort:  
Der Aufbau der  
persönlichen Realität

**Sitzung 609, Montag, den 10. April 1972**

*(Jane hatte vor, ein paar Wochen erstmals erwähnt, daß Seth, ihre Trancepersönlichkeit, bald ein neues Buch anfangen werde. Die Idee war ihr eines Abends nach dem Nachessen »gekommen«. Da wir gerade erst im vorigen Monat mit den Korrekturen für Seths erstes Buch, »Gespräche mit Seth - Von der ewigen Gültigkeit der Seele«\* fertig geworden waren, nahmen wir das nicht allzu ernst; allerdings waren wir nicht darauf gefaßt, daß er imstande sein würde, so schnell ein neues Projekt dieser Art in Angriff zu nehmen. Auch hatte Jane keinerlei bewußte Vorstellungen über Thema oder Titel für ein neues Buchprojekt.*

*In der Sitzung vom letzten Mittwoch hatte Seth indessen ihre Vorahnung bestätigt, ohne jedoch einen Termin festzusetzen:*

*»Nun, Ruburt [wie Seth Jane nennt] hat vollkommen recht. Wir bereiten tatsächlich ein weiteres Buch vor und gönnen euch zwischen durch eine Ruhepause. Die Bände fassen das Material zusammen und bieten es im Rahmen bestimmter Thematiken dar . . . Wie ihr jetzt wißt, nimmt die Ausarbeitung der Anmerkungen erhebliche Zeit in Anspruch, und deshalb habe ich ein bißchen zugewartet.*

*Ruburt hat das genau gespürt, und wie gewöhnlich juckt es ihn, während er grübelt, was für ein Buch es wohl sein wird. Ein solches Buch kann auf völlig normale und lässige Weise neben euren regulären Routinesitzungen herlaufen, kann euren Wissensschatz bereichern und schließlich auch anderen helfen. Ich empfehle euch das einfachste Format; immer das Unkomplizierteste, was das technische Drum und Dran betrifft. Hast du mich verstanden?«*

\* »Jane Roberts' Buch *Gespräche mit Seth* ist in deutscher Sprache 1979 im Ariston Verlag, Genf, erschienen. Ein anderes, ebenfalls grundlegendes Werk dieser Autorin, *Das Seth-Material*, erschien im Ariston Verlag Anfang 1986. Auf beide Werke wird im vorliegenden Buch oft Bezug genommen.

*»Ja«, hatte ich erwidert, worauf sich Seth dann für den Rest des Abends anderen Themen zugewandt hatte.*

*Als wir uns heute für die abendliche Sitzung niederließen, sagte Jane: »Ja, Seth ist bereit, und ich fühle, die Arbeit drängt.« Sie hat sich allerdings über das Thema bisher wenig Gedanken gemacht.*

*Ich bin immer wieder beeindruckt, über welche Energien Jane verfügt, besonders wenn man bedenkt, daß sie weniger als dreiundvierzig Kilo wiegt. Mit ihrem Einverständnis kann Seth, in der Tat, in voller Lautstärke durchkommen. Soeben war ihr Vortrag sehr leise. Hingegen wird ihre Stimme, wenn sie für Seth spricht, tiefer und im Volumen stärker; sie nimmt Seths bedächtige Sprechweise, seinen unnachahmlichen Akzent und Rhythmus an. Jane setzte ihre Brille ab und legte sie auf das zwischen uns stehende Teetischchen. Im nächsten Moment waren ihre Augen viel dunkler, sie befand sich in Volltrance. - 21.29 Uhr.)*

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Wir wollen den heutigen Essay den »Aufbau der persönlichen Realität« nennen.

Die Erfahrung ist ein Produkt des Geistes, bewußter Gedanken und Gefühle und unbewußter Gedanken und Gefühle. Zusammen ergeben sie die euch bekannte Realität. Ihr seid daher kaum einer Realität ausgeliefert, die außerhalb eurer selbst existiert oder euch aufgezwungen wird. Ihr seid mit den physischen Ereignissen, die

eure Lebenserfahrung ausmachen, so eng verquickt, daß ihr oft zwischen dem scheinbar bloß materiellen Geschehen und den Gedanken, Wünschen und Erwartungen, die es hervorbrachten, nicht unterscheiden könnt.

Wenn die geheimsten Inhalte eures Denkens und Fühlens negativer Art sind und wenn euch diese wie Gitterstäbe von einem erfüllteren Leben trennen, so blickt ihr oft genug durch die Gitterstäbe, ohne sie wahrzunehmen. Solange sie unerkannt sind, stellen sie Hindernisse dar. Selbst Hindernisse haben ihre Berechtigung. Sind es eure eigenen, dann liegt es bei euch, sie zu erkennen und die Umstände zu entlarven, die sie aufgebaut haben.

Euer Verstand kann euch wichtige Anhaltspunkte für die Auffindung solcher Hindernisse geben. Doch müßt ihr wissen: Eure eigenen Gedanken sind euch nicht annähernd so vertraut, wie ihr meint. Sie können euch wie Wasser durch die Finger rinnen und lebenswichtige Nährstoffe abtransportieren, die über eure Seelenlandschaft wegfließen. Und gar zu oft führen sie Schlamm und Schmutz mit sich, die euch eure Erfahrungs- und Kreativitätskanäle verstopfen.

Eine Überprüfung eurer bewußten Gedanken wird euch manche Aufschlüsse über eure geistige Verfassung, eure Absichten und Erwartungen geben. Häufig wird sie euch mit euren Aufgaben und Problemen direkt konfrontieren. Eure Gedanken, unter die Lupe genommen, zeigen euch, wohin ihr geht. Sie weisen eindeutig auf die Natur physischer Ereignisse hin. Alles Physische hat zuerst als Gedanke und Gefühl existiert. Von dieser Regel gibt es keine Ausnahme.

*(21.40 Uhr.)* Ihr seid nicht umsonst mit einem Bewußtsein ausgestattet. Ihr braucht euch nicht als Opfer eurer unbewußten Triebe vorzukommen, es sei denn, ihr würdet euch diesen bewußt unterwerfen. Eure gegenwärtigen Gefühle und Erwartungen können jederzeit eurem Fortschritt im Wege sein. Mißfallen euch die Erfahrungen, die ihr macht, so müßt ihr die Natur eurer bewußten Gedanken und Erwartungen verändern. Ihr müßt die Botschaften modifizieren, die ihr eurem Körper, euren Freunden und Partnern gedanklich übermittelt.

Jeder Gedanke hat - in eurem Sinne - Folgen. Dieselbe Art eines Gedankens wird, zur Gewohnheit geworden, eine mehr oder minder permanente Wirkung hervorbringen. Gefällt euch die Wirkung, überprüft ihr den Gedanken nur selten. Wenn ihr hingegen in physische Schwierigkeiten geratet, dann beginnt ihr zu fragen, wo der Fehler wohl liegt.

Manchmal sucht ihr die Schuld bei anderen, eurem persönlichen Background oder - falls ihr die Reinkarnation akzeptiert - bei einem früheren Leben. Ihr könnt Gott oder den Teufel verantwortlich machen oder euch einfach sagen: »So ist das Leben!« und die negative Erfahrung als notwendigen Teil eures Schicksals hinnehmen.

Schließlich könnt ihr noch ein halbverdautes Verständnis für die Natur der Realität aufbringen und Jammern: »Ich glaube, daß ich selber all diese schlimmen Wirkungen hervorgebracht habe, aber ich fühle mich außerstande, sie wieder rückgängig zu machen.«

In dem Fall glaubt ihr immer noch nicht daran, daß ihr die Schöpfung eurer eigenen Erfahrungen seid, was immer ihr auch bis heute dachtet. Ist diese Tatsache erst einmal erkannt, so könnt ihr unverzüglich mit der Reform jener Lebensumstände beginnen, die euch in Schrecken oder Unzufriedenheit stürzen.

*(Pause von einer Minute um 21.49 Uhr.)* Niemand zwingt euch, auf bestimmte Weise zu denken. Die Vergangenheit mag euch gelehrt haben, die Dinge in pessimistischem Lichte zu sehen. Ihr mögt davon überzeugt sein, daß Pessimismus realistischer ist als Optimismus. Ihr könntet sogar die Ansicht von vielen teilen, daß Schmerz adelt und ein Kennzeichen für jede Geistigkeit und Besonderheit und im übrigen für Dichter und Heilige die unvermeidliche Geisteshaltung ist. Nichts ist aber von der Wahrheit weiter entfernt.

Jede Bewußtseinsform spürt fortwährend in ihrer Tiefe ein Drängen danach, ihr Potential voll auszuschöpfen, ihr Fassungsvermögen zu erweitern und sich mit Freude über die scheinbaren Erfahrungsschranken hinwegzusetzen. Selbst in den winzigsten Molekülen protestiert das Bewußtsein laut gegen jede Form der Beschränkung. Es verlangt nach neuer Gestalt und Erfahrung. Sogar die Atome sind

ständig bestrebt, sich in neuen Strukturen und Sinneinheiten zusammenzufügen. Sie tun das ganz »instinktiv«.

Der Mensch hat ein Bewußtsein bekommen und entwickelt, durch das er Wesen, Form und Gestalt seiner Schöpfungen zu bestimmen vermag. Alle zutiefst unbewußten Wünsche und Motivationen, alle unausgesprochenen Triebe steigen ins Bewußtsein empor und werden dort angenommen oder verworfen.

Nur wenn das Bewußtsein auf dieses Recht verzichtet, kann es unter die Herrschaft »negativer« Erfahrungen geraten. Nur wenn es sich vor der Verantwortung drückt, fühlt es sich Ereignissen ausgeliefert, über die es scheinbar keine Kontrolle mehr hat.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

*(»Danke.« - Es ist 22.00 Uhr. Jane kam leicht aus der Trance. »Ich habe so das Gefühl«, sagte sie, »daß dies der Anfang des ersten Kapitels ist.« Ihr Eindruck entstand dadurch, daß Seth sein heutiges Material einen »Essay« genannt hatte. Dergleichen hatte er noch nie getan. Es sollte sich herausstellen, daß sie teilweise recht hatte. Fortsetzung um 22.07 Uhr.)*

Nun: Bücher, die sich ausschließlich mit positivem Denken befassen, sind manchmal nutzbringend. lassen aber meist den Gewohnheitscharakter negativer Gefühle, Aggressionen oder Verdrängungen außer acht. Oft werden diese einfach unter den Teppich gekehrt.

Die Autoren empfehlen euch, positiv, mitfühlend, stark, optimistisch, fröhlich und enthusiastisch zu sein, ohne euch jedoch zu verraten, wie ihr euch aus der Notlage, in der ihr vielleicht gerade seid, befreien könnt, und ohne Verständnis dafür zu zeigen, daß ihr euch wie in einem Teufelskreis fühlt. Solche Bücher liefern keine Erklärung dafür, wie Gedanken und Gefühle Realität erzeugen. Sie lassen die multidimensionalen Aspekte des Selbst außer Betracht und übersehen die Tatsache, daß jedes Individuum, obschon es bestimmten allgemeinen Gesetzen gehorcht, letzten Endes doch seinen eigenen Weg finden und beschreiten muß, um diese Gesetze seiner Persönlichkeit anzupassen.

Läßt euer Gesundheitszustand zu wünschen übrig, so kann man Abhilfe schaffen. Sind eure zwischenmenschlichen Beziehungen unbefriedigend, lassen sich diese verbessern. Lebt ihr in Armut, kann euch statt dessen Reichtum umgeben.

Bewußt oder unbewußt habt ihr euren gegenwärtigen Kurs mit Entschiedenheit und unter Einsatz vieler Hilfsmittel verfolgt, und zwar aus Gründen, die euch früher einmal sinnvoll erschienen. Ihr sagt jetzt vielleicht: »Ein schlechter Gesundheitszustand scheint mir persönlich sinnlos zu sein«, oder »Eine kaputte Beziehung zu meiner Lebensgefährtin ist wohl kaum, was ich angestrebt habe«, oder »Nach all meiner harten Arbeit war ich bestimmt nicht auf Armut aus.«

Kamt ihr arm oder krank auf die Welt, so muß es euch allerdings vorkommen, als wären diese Lebensumstände euch auferlegt worden. Und trotzdem ist dem nicht so, und sie lassen sich mehr oder weniger zum Besseren wenden.

Dies bedeutet nicht etwa, daß Anstrengung und feste Entschlossenheit nicht erforderlich wären. Es bedeutet vielmehr, daß ihr nicht ohne Einfluß auf die Ereignisse seid und daß jeder von euch, unabhängig von Stellung, Rang, Lebensumständen oder körperlicher Verfassung, Herr über seine persönlichen Erfahrungen ist.

Ihr seht und fühlt, was ihr zu sehen und zu fühlen erwartet. Die Welt, die ihr kennt, ist ein Abbild eurer Erwartungen. Die Welt, wie die Menschheit sie kennt, ist die kollektive Materialisation individueller Erwartungen. So wie aus eurem Körpergewebe Kinder entstehen, so ist auch die Welt eure gemeinsame Schöpfung.

*(22.26 Uhr. Pause. Danach sanft, mit einem Lächeln:)*

Ich schreibe dieses Buch, um jedem von euch seine persönlichen Probleme lösen zu helfen. Ich hoffe, das zu tun, indem ich euch sage, wie ihr eure eigene Realität formt, und euch Mittel und Wege aufzeige, wie ihr sie zu eurem eigenen Vorteil umformen könnt.

Die Existenz der sogenannten negativen Gedanken und Gefühle wird dabei nicht abgestritten, aber ihr habt ja auch die Fähigkeit, mit diesen fertig zu werden.

Denn ihr habt sie durchaus in der Hand. Man kann sich ihrer sogar als Sprungbrett für schöpferische Arbeit bedienen. Ich werde niemals von euch verlangen, daß ihr sie verdrängt oder ignoriert. Ich werde euch vielmehr zu zeigen versuchen, wie ihr sie in eurem eigenen Erfahrungsbereich identifizieren könnt und zu erkennen vermögt, wann sie mit euch durchgehen, und wie man diejenigen in Schach halten kann, die sich scheinbar eurer Kontrolle entziehen.

Die Methoden, die ich empfehle, setzen Konzentration und Anstrengung voraus. Sie fordern und bereichern euch auch, indem sie euren Bewußtseinsumfang auf sehr fruchtbare Weise erweitern und verändern.

Ich bin keine physische Persönlichkeit, aber ihr seid im Grunde auch keine. Bloß ist eure Erfahrungswelt momentan eine physische. Ihr seid Schöpfer, die ihre Erwartungen ins Physische umsetzen. Dabei dient euch die Welt als Bezugspunkt. Die äußere Erscheinungsform der Dingwelt ist nur ein Abbild innerer Wunschvorstellungen. Ihr könnt eure persönliche Umwelt verändern. Ihr tut es schon jetzt, ohne daß ihr es wißt. Es geht darum, diese Kräfte bewußt zum Einsatz zu bringen, eure Gedanken und Gefühle scharf unter die Lupe zu nehmen und nur solche zuzulassen, zu denen ihr grundsätzlich ja sagen könnt.

Sie verschmelzen dann zu jenen Ereignissen, mit denen ihr so innig vertraut seid. Ich hoffe, euch Methoden zu lehren, mit deren Hilfe ihr die Natur eurer eigenen Realität erfassen könnt, und euch Wege zu weisen, die euch erlauben, jene Realität beliebig zu ändern.

*(Lauter:) Ende des Diktats.*

*(»O. k. Du bist ein ziemliches Schlitzohr, dein Buch so zu beginnen.«)*

So bin ich nun einmal. *(Amüsiert:)* Ich gebe euch den Titel und andere relevante Informationen in einer späteren Sitzung, und falls ihr es wünscht, auch einen Überblick über mein Vorhaben.

*(»Ich glaube, den wurde Jane gerne sehen.«)*

Machen wir's möglichst einfach . . . Gedulde dich einen Moment . . .

*(Noch immer in Trance pausierte Jane um 22.37 Uhr längere Zeit. Sie saß mit geschlossenen Augen da und schaukelte sich hin und her, einen Fuß auf der Kante des Teetischchens.)*

Das Buch erklärt, wie die persönliche Realität aufgebaut wird, und legt großen Wert auf Methoden, die die negativen Aspekte individueller Erfahrung ändern.

Ich hoffe, es wird den übertriebenen Optimismus mancher Selbsthilfebücher vermeiden und im Leser den leidenschaftlichen Wunsch wecken, die Natur der Realität zu ergründen, und sei es nur, damit er mit den eigenen Problemen besser fertig wird. Die Methoden, die ich empfehle, sind überaus praktisch und leicht durchführbar und bleiben im Rahmen der Möglichkeiten, die jedem Menschen offenstehen, der sich ernsthaft um eine Lösung der menschlichen Existenz immanenten Problematik bemüht.

Ich weise darauf hin, daß jede Heilung aus der Annahme einer grundlegenden Tatsache erfolgt: Daß die Materie durch jene inneren Eigenschaften gestaltet wird, die ihr auch Leben verleihen, daß die Struktur sich der Erwartung anpaßt, daß die Materie jederzeit durch eine Aktivierung der schöpferischen Anlagen, die in jeder Form von Bewußtsein schlummern, vollständig umgeformt werden kann.

Bitte betrachte das Pensum von heute abend als mein Vorwort. Ich meine den diktieren Teil. Ich wünsche euch einen schönen guten Abend.

*(»Vielen Dank, Seth. Gute Nacht.« - Ende um 22.47 Uhr. Janes Vortrag als Seth war ruhig, aber ziemlich schnell gewesen, gemessen an dem bescheidenen Tempo, das ich mit meiner selbstgebastelten Kurzschrift bei wortwörtlicher Mitschrift erreiche. »Ich glaube, ich habe die Hälfte des Titels bekommen, sagte sie, als sie aus der Trance auftauchte. »Es ist »Die Natur der persönlichen Realität« - Gedankenstrich oder Doppelpunkt - und noch etwas, aber das ist mir entfallen. Ich bin ganz plötzlich erschöpft«, fügte sie lachend hinzu, »aber schreib' das nicht auf.«*

*Ein paar nachträgliche Anmerkungen: Sechs Monate sollten verstreichen, bevor wir den Rest des Titels für das Seth-Buch erfuhren. Als Jane sich am 25.*



*Oktober 1972 vor dem Abendessen hingelegt hatte, trat plötzlich der volle Titel in ihr Bewußtsein: »Die Natur der persönlichen Realität - Ein Seth-Buch«. Wir hielten an jenem Abend gerade die 623ste Sitzung ab, die Kapitel 4 und 5 überbrückt.*

*Wir haben Seth übrigens nie um einen eigentlichen Entwurf gebeten. Nachdem das Buch einmal im Werden war, merkten wir, es war unnötig. Dieser Entscheid gewährte Jane außerdem ein Maximum an Freiheit.)*

Erster Teil:  
Wo ihr und die Welt einander begegnen

## Das lebendige Weltbild

**Sitzung 610, Mittwoch, den 7. Juni 1972**

*(Eine Reihe von Ereignissen, ganz besonders der nach langjähriger Krankheit eingetretene Tod von Janes Mutter, hat uns, nachdem Seth am 10. April sein Vorwort beendet hatte, veranlaßt, diese Sitzungen beiseite zu schieben. Jane schaffte es allerdings, ihre ASW-Gruppe und ihr Schriftstellereiseminar zeitweise abzuhalten.*

*Trotzdem freuten wir uns die ganze Zeit über auf unsere tägliche Mitarbeit an Seths neuem Buch.*

*Ich werde künftig wie gewohnt die verschiedenen Bewußtseinszustände, denen Jane während der Sitzungen unterworfen ist, schildern, doch können diese Anmerkungen lediglich als Fingerzeig eines interessierten Beobachters gelten. Die Mannigfaltigkeit und Tiefgründigkeit der verschiedenen Realitäten und Persönlichkeiten, zu denen sie Zugang hat, ist so einmalig und nur für sie typisch, daß sie sich oftmals jeder Beschreibung entziehen. - 21.10 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.*

Nun zum Diktat. Das erste Kapitel trägt die Überschrift »Das lebendige Weltbild«.

Das lebendige Weltbild entsteht im Geiste. Die sich euch anbietende Welt ist wie ein dreidimensionales Gemälde, an das jeder einzelne mit Hand anlegt. Jeder Farbton, jede Linie, die auf dem Gemälde erscheint, hat sich zuvor in jemandes Geist abgezeichnet, und erst danach nimmt sie Gestalt in der Außenwelt an.

In diesem Fall sind jedoch die Künstler selber ein Teil des Gemäldes und erscheinen dort abgebildet. Es gibt keine Wirkung in der Außenwelt, die nicht einer inneren Quelle entspränge. Es gibt keinen Handlungsimpuls, der nicht zuerst im Geist entstünde.

Diese große Schöpferkraft des Bewußtseins ist euer Erbe. Sie ist jedoch kein ausschließliches Eigentum der Menschheit. Jedes Lebewesen verfügt über sie, und die lebendige Welt existiert auf der Grundlage einer spontanen Zusammenarbeit von Kleinstem und Größtem, Höchstem und Niedrigstem, zwischen Atomen und Molekülen und dem bewußten, logisch denkenden Geist.

Jede Art von Insekten, Vögeln und anderen Tieren ist an diesem Unternehmen beteiligt, und gemeinsam bringen sie die natürliche Umwelt hervor. Das ist so normal und unvermeidlich wie die Tatsache, daß euer Atem auf einer Glasscheibe, die ihr anhaucht, einen Beschlag hinterläßt.

Die Gesamtheit des Bewußtseins erschafft die Welt, und zwar aus einem Gefühlston heraus. Sie ist das natürliche Resultat eures Bewußtseins. Gefühle und Emotionen verwirklichen sich auf ganz spezifische Weise. Gedanken wachsen aus einem schon vorbereiteten Boden hervor. Die Jahreszeiten entstehen unter dem Einfluß uralter Gefühlsmelodien, die in tiefen, beständigen Rhythmen ablaufen. Auch sie sind das Erzeugnis angeborener schöpferischer Fähigkeiten, die allem Leben eigen sind.

Diese uralten Fähigkeiten sind der Psyche jeder Gattung tief eingegraben, und aus ihnen gehen die individuellen Muster, die spezifischen Baupläne für neue Differenzierungen hervor.

*(21.29 Uhr. Mit Intensität:)* Man könnte sagen, daß der Erdenkörper seine eigene Seele hat oder, wenn euch der Ausdruck besser gefällt, seinen eigenen Geist. Will man sich dieser Analogie bedienen, so gehen alle Täler und Flüsse und sämtliche Naturerscheinungen aus der Erdenseele hervor, wie auch alle Gegenstände und alle Ereignisse, die ihr erzeugt, dem Geist oder der Seele der

Menschheit entspringen.

Die Innenwelt jedes Mannes und jeder Frau ist mit der Innenwelt der Erde verbunden. Der Geist wird Fleisch. Ein Seelenanteil von jedem Individuum ist also auf ganz intime Weise mit dem verquickt, was wir als Welt- oder Erdenseele bezeichnen möchten.

Der kleinste Grashalm, die winzigste Blume ist sich dieser Verbindung bewußt und kennt, ohne zu fragen, ihren Ort, ihre Einmaligkeit und ihren Kraftquell. Die Atome und Moleküle, aus denen alles zusammengesetzt ist, ob menschlicher Körper, Tisch, Stein oder Frosch, kennen die gewaltige passive Kraft des Schöpferischen, auf der ihr eigenes Dasein beruht und von der sie sich klar, gesondert und unangreifbar in ihrer Individualität tragen lassen.

Ebenso steigt das menschliche Individuum in triumphaler Unverwechselbarkeit aus den uralten und doch ewig neuen Brunnen seiner eigenen Seele. Das Selbst strebt aus der Unwissenheit zum Wissen und überrascht sich ständig selber. Indem ihr beispielsweise diese Sätze lest, ist euch ein Teil eures Wissens bewußt und steht euch unmittelbar zur Verfügung. Anderes ist wiederum unbewußt, doch selbst das unbewußte Wissen ist in eurer Unwissenheit noch ein Wissen.

Ihr wißt immer, was ihr tut, selbst wenn ihr es nicht realisiert. Euer Auge weiß, daß es sieht, auch wenn es sich selber nicht sehen kann, außer mit Hilfe des Spiegels. Ebenso ist die Welt, die ihr seht, eine Spiegelung dessen, was ihr seid, eine Spiegelung nicht durch den Spiegel, sondern durch die dreidimensionale Realität. Ihr projiziert eure Gedanken, Gefühle und Erwartungen nach außen, dann nehmt ihr sie als äußere Wirklichkeit wahr. Wenn ihr euch von anderen beobachtet fühlt, dann beobachtet ihr euch vom Standpunkt eurer eigenen Projektionen aus selbst.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

*(21.46 bis 22.09 Uhr.)*

Nun: Ihr seid tatsächlich euer lebendes Abbild. Ihr projiziert, was ihr zu sein glaubt, nach außen als Fleisch. Eure Gefühle, eure bewußten und unbewußten Gedanken, sie alle verändern und prägen euer körperliches Erscheinungsbild. Das ist noch relativ leicht begreiflich für euch.

Dagegen ist weniger leicht zu verstehen, daß eure Gefühle und Gedanken die Erfahrungen, die ihr mit der Außenwelt macht, auf die gleiche Weise gestalten oder daß das, was mit euch zu geschehen scheint, in Wahrheit in eurem geistigen und psychischen Innern durch euch selber ausgelöst wird.

Euer Körper ist nicht von ungefähr dünn oder dick, lang oder kurz, gesund oder krank. Diese Eigenschaften sind geistiger Art und werden von euch auf euer äußeres Erscheinungsbild projiziert. Es ist keine Witzelei, wenn ich sage: Ihr seid nicht von gestern. Eure Seele ist in der Tat nicht von gestern, sondern sie ist älter als die Annalen der Zeit im Sinne eurer Zeitvorstellung.

Die euch angeborenen Charakteranlagen habt ihr aus triftigen Gründen. Das innere Selbst wählt sie aus. Weitgehend kann das innere Selbst viele von ihnen auch heute noch modifizieren. Ihr kamt nicht ohne eine Vorgeschichte zur Welt. Eure Individualität war in eurer Seele schon immer latent vorhanden, und die » Vorgeschichte«, die zu euch gehört, ist in eurem unbewußten Gedächtnis verzeichnet, das übrigens nicht nur in Geist und Seele wohnt, sondern, exakt dekodifiziert, auch in euren Genen und Chromosomen\* und in dem Blut, das eure Adern durchpulst.

Eure Seele drückt sich durch euch in viel mehr Realitäten aus, als ihr bewußt, wach und aktiv ahnt. Jenes Bewußtsein eurer normalen Tagesstunden, das Ichbewußtsein, wächst wie eine Blume aus dem darunterliegenden Boden hervor, dem unbewußten Boden eurer eigenen Realität. Ohne daß ihr euch dessen bewußt seid, strebt dieses Ich von selbst aus ihm hervor und sinkt danach wieder ins Unbewußte zurück, aus dem dann erneut ein anderes Ich hervorsprießt wie junge Blüten aus der Frühlingserde.

*(22.27 Uhr. )* Ihr habt heute nicht mehr dasselbe Ich wie vor fünf Jahren, ohne

daß ihr euch des Wechsels bewußt seid. Das Ich entsteht, mit anderen Worten, aus dem, was ihr seid. Es ist eine Teilfunktion eures Wesens und eures Bewußtseins; doch wie das Auge das Wechselspiel seiner Farben und seines Ausdrucks nicht wahrzunehmen vermag und das Stirb und Werde in sich nicht fühlt, während seine atomare Struktur sich verändert, so merkt ihr den dauernden Wandel des Ich auch nicht, sein Sterben und seine Wiedergeburt.

Physisch behält die Zellstruktur ihre Identität bei, obwohl die Materie, aus der sie zusammengesetzt ist, sich fortwährend verändert. Die Zelle erneuert sich in Übereinstimmung mit ihrem eigenen Identitätsmuster und nimmt doch immer Anteil an jeder sich neu konstellierenden Aktivität; sie reagiert lebendig selbst inmitten ihrer eigenen mannigfaltigen Tode.

So bilden sich psychologische Strukturen heraus, die man unterschiedlich benennt. Die Namen sind ohne Belang, nicht aber die hinter diesen stehenden Strukturen. Solche psychologischen Strukturen behalten auch ihre Identität bei, ihre Einmaligkeitsmuster,

\* Zur Gedächtnishilfe: Chromosomen sind mikroskopische Körper, in die sich die protoplasmische Substanz des Zellkerns während der Zellteilung aufspaltet. Sie sind Träger der Gene, der »Baupläne«, die die Erbeigenschaften bestimmen.

Gelegentlich wird eine Fußnote wie diese beigefügt werden, um Seths Material zu unterstreichen. Oft werden solche Standarddefinitionen auch von ihm selbst als Erklärungshilfen benutzt.

obwohl sie sich fortwährend wandeln, sterben und wiedergeboren werden.

Das Auge wächst aus der physischen Struktur hervor. Das Ich wächst aus der Struktur der Psyche hervor. Es kann sich selber nicht sehen, genau wie das Auge dies nicht vermag. Beide blicken nach außen - das eine vom physischen Körper, das andere von der inneren Psyche weg auf die Umwelt.

Das schöpferische Körperbewußtsein erschafft das Auge. Die schöpferische innere Psyche erschafft das Ich. Der Körper formt das Auge in der wunderbaren Weisheit seines großen unbewußten Wissens. Die Psyche bringt das Ich hervor, und dieses macht psychologische Wahrnehmungen möglich, wie das Auge physische. Auge und Ich sind Organe, die auf die Wahrnehmung der äußeren Realität geeicht sind.

Ihr könnt Pause machen.

(22.36 bis 22.45 Uhr.)

Vieles ist noch unerkannt. Eure Psychologen sind außerstande, in Begriffen der Seele zu denken, eure Religionslehrer unfähig oder nicht bereit, dieselbe auch nur in rudimentärster Form psychologisch zu betrachten. Es hat, mit anderen Worten, zwischen Metaphysik und Psychologie keine Begegnung stattgefunden.

Nun: Ich bin, das habe ich euch selber ja oft gesagt, unabhängig von Ruburt. Wie ihr wißt, gibt es jedoch Verbindungen zwischen uns.\* Er begreift noch immer nicht die wahre Natur seiner eigenen Kreativität. Die wenigsten tun das. Es gibt immer psychologische Gründe für solche Erscheinungen - für alle Erscheinungen überhaupt. In gewissem Sinne sind Ruburts Bücher natürlich seine Kinder. Seine Psyche ist enorm schöpferisch. Teilweise ist das, was ich zu sein schein, wenn ich durch ihn spreche, ebenso tief und unbewußt wie die Geburt eines Kindes. In anderer Weise gilt dies auch für seine Romane, wie er es erlebt.

Das sind keine physischen Kinder, die der Zeit und den Elementen ausgesetzt sind, sondern unsterbliche Kinder, die wissender sind als der, der sie erzeugt; eher selbst Götter, die der menschlichen Psyche

\* Eine nachträgliche Anmerkung: Das *Seth-Material* und die *Gespräche mit Seth* enthalten einige Hinweise auf die Reinkarnationsverbindungen, die laut Seth zwischen ihm, Jane und mir bestehen. Auf solch persönliches Material einzugehen, würde den Rahmen dieses Buches sprengen; aber in Kapitel 19

geht Seth auf seine Vorstellungen von Reinkarnation, Zeit usw. auf eine objektivere Weise ein.

entspringen, oder zumindest Halbgötter. Und auf dieser Ebene ist der Erzeuger erstaunt, hocheifrig über die Glanzleistungen seiner Sprößlinge, stolz auf die Überlegenheit seiner Nachkommenschaft, und doch bis zu einem gewissen Grade auch neidisch auf sie.

Wenn die Bücher für ihn symbolische Kinder sind, dann erhält im gleichen Sinne auch seine Darstellung meiner Realität einen viel lebendigeren dreidimensionalen Aspekt. Er hat sich zum Beispiel immer wieder über Schizophrenie Gedanken gemacht. Er begreift nicht, daß er auf dieser Ebene, jetzt und unabhängig von meiner Autonomie und anderen damit zusammenhängenden Fragen, zeitlose Persönlichkeiten erschafft, die er der Oberaufsicht seines Bewußtseins unterstellt und ihnen Aufgaben von großer Gültigkeit und Bedeutung zuweist, die dann ausgeführt werden.

Das ist eine hochspezialisierte Form der Kreativität, die es ihm erlaubt, falls er das will, so tief in die Natur des Bewußtseins, der Psyche und der Kreativität einzudringen, wie es nur wenigen gegeben ist. Nun hat er aber die Umstände, die solche Ergebnisse ermöglichen, selber geschaffen. Ein gewisser Teil meiner Realität ist Teil eines gewissen Teils seiner Realität, und innerhalb dieses Bereichs entsteht die Schöpfung dessen, was ich zu sein scheine.

Jenseits dieses Bereichs habe ich meine eigene unabhängige Realität.

Ich habe noch mehr dazu zu sagen und werde diesen Aussagen weitere nachfolgen lassen, so daß sie sich von selbst summieren.

(»Sie sind sehr interessant.«)

Würde Ruburt seine Probleme als eine Herausforderung auffassen, dann würde er viel bessere Resultate erzielen. Soviel für heute, und einen schönen guten Abend.

(»Danke, gleichfalls, Seth.«)

### **Sitzung 613, Montag, den 11. September 1972**

*(Nachdem wir für dieses Kapitel die erste Sitzung abgehalten hatten, arbeitete Jane intensiv an ihrem neuen Roman »The Education of Oversoul« und auch ein wenig an einem Zukunftsprojekt, das sie vorläufig »Aspect Psychology« nennt. Dann brach am Freitag, dem 23. Juni 1972, als wir gerade die Arbeit an diesem Buch wiederaufnehmen wollten, die große Flutkatastrophe herein.*

*Die Sturmflut war in unserer Gegend des Landes die schlimmste seit Menschengedenken. Sie entwickelte sich aus dem Tropensturm »Agnes«, der ironischerweise seinen Hurrikancharakter bereits eingebüßt hatte, als er seinen unberechenbaren Lauf von Florida die Ostküste hinauf begann. »Agnes« waren tagelang schwere Regenfälle vorausgegangen, die sich in breiter Front aber Hunderte von Meilen ergossen. Unerwarteterweise schwenkte der Sturm landeinwärts ab, nachdem er vor den Vorgebirgen von Virginia an Stärke gewonnen hatte, und als er sich dann über New York und Pennsylvanien staute, war die Flutkatastrophe unvermeidlich geworden.*

*Jane und ich beschlossen zurückzubleiben, als im Morgengrauen und wirklich im letzten Moment der Aufruf an die Einwohner erging, unseren Stadtteil Elmira zu räumen. Natürlich hatte unsere Entscheidung für uns eine symbolische Bedeutung, deren ganze Tragweite wir bis heute noch nicht erfassen. Der Chemung River fließt kaum einen Straßenzug von unserem Mietshaus entfernt auf seinem Weg durch das Zentrum der Stadt an uns vorbei, aber da wir im zweiten Stock wohnen, glaubten wir, sicher zu sein. Wir hielten das Haus für stabil. In unserer Nachbarschaft wurde es menschenleer, und um uns herum wuchs die Stille.*

Das Wasser, das mit Erde eingedickt war und einen erstickenden Benzingeruch von sich gab, stieg in unserem Innenhof erst auf etwa dreißig Zentimeter Höhe an, dann auf einen Meter, dann auf eineinhalb Meter . . . Jane und ich fanden uns in einer drastisch veränderten Welt wieder, und obwohl uns Seth das bis heute noch nicht bestätigt hat, halte ich dies für einen der Gründe, weshalb wir blieben. Wir nippten Wein und versetzten uns in leichte Selbsthypnose, um unsere inneren Spannungen abzubauen. Als wir dann aber das Wasser an dem alten roten Backsteinbau nebenan hochsteigen sahen, drohte sich unsere neue Realität in einen Alptraum zu verwandeln. Hatten wir die richtige Entscheidung getroffen?

Inzwischen war an Flucht nicht mehr zu denken. Ich schlug Jane deshalb vor, sich medial »einzustimmen«, um vielleicht etwas über unsere Lage in Erfahrung zu bringen. »Es fällt schwer, ruhig zu sein, wenn man eine solche Angst hat«, sagte sie, begann sich aber trotzdem zu sammeln. Allmählich kam sie in einen entspannten Zustand hinein. Sie erklärte, das Wasser werde heute am Spätnachmittag seinen Höchststand erreichen; unvorstellbarerweise werde es im Innenhof auf mehr als drei Meter ansteigen und bis zum ersten Stockwerk des Nachbarhauses hinaufreichen. Wir selber würden in Sicherheit sein, solange wir blieben, wo wir waren. Janes Stimme klang jedoch furchtsam, als sie berichtete, die Walnut-Street-Brücke würde »draufgehen«. Ich erschrak gleichfalls, denn die alte Stahlbrücke überquerte den Chemung River weniger als einen halben Straßenzug von uns entfernt.

Dennoch begann es uns nun besser zu gehen. Wir aßen, spielten Karten und überprüften regelmäßig den Wasserstand. Mehrere Stunden verstrichen. Die Flut erreichte mit einer Abweichung von fünfzehn Minuten in der von Jane angegebenen Zeit ihren Höchststand, und dieser unterschied sich von ihren Angaben nur um wenige Zentimeter. Wir schliefen an diesem Abend in dem Bewußtsein ein, daß das Wasser schnellfiel. Am nächsten Morgen wanderte ich zur Walnut-Street-Brücke hinüber. Sie war tatsächlich zerstört; mehrere ihrer Verstrebenungen waren vom Wasser weggerissen worden.

Im Vergleich zu vielen unserer Mitbürger hatten wir Glück gehabt. Zwar hatten wir unser Auto verloren, aber wenigstens hatten wir ein Dach über dem Kopf, und all unsere Gemälde, Manuskripte und Akten waren erhalten geblieben. Da wir zwei Wohnungen bewohnten, um aber genügend Lebens- und Arbeitsraum zu verfügen, hatten wir Platz, ein Ehepaar bei uns aufzunehmen, das durch die Flutkatastrophe obdachlos geworden war. Das Wetter war kalt und regnerisch. Unser tägliches Leben erschöpfte sich in Routinehandlungen, die dem bloßen Überleben dienten, obgleich Jane Anfang Juli »Oversoul 7« vollendete und ihre Seminare wieder aufnahm. Dieses Buch wurde für längere Zeit beiseite gelegt.

Im August hielt Jane eine einzige Sitzung über die Flutkatastrophe ab, in der Seth gerade genug Zeit hatte, die persönlichen Hintergründe unserer Rolle kurz zu beleuchten. Ende des Monats und im September hatten wir dann mehrere Gäste, die mit unserer medialen Arbeit im Zusammenhang standen, bei uns zu Besuch. Einer von diesen war Richard Bach, der Verfasser des sehr erfolgreichen Buches »Die Möwe Jonathan«.

Als Jane schließlich das Gefühl hatte, es sei an der Zeit, die Arbeit am Seth-Buch wieder aufzunehmen, mußte sie zu ihrer Überraschung entdecken, daß sie deswegen aufgeregt war. Doch als sie dann für Seth sprach, nahm sie das Diktat so reibungslos auf, als hätte es nie eine dreimonatige Unterbrechung gegeben (21.10 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Geduldet euch einen Augenblick, dann (sanft) werden wir mit dem Diktat fortfahren.

(»Gut.«)

In der Welt der Materie fließen eure Erfahrungen vom Zentrum eurer innersten Psyche nach außen. Dann nehmt ihr diese Erfahrungen wahr. Äußere Ereignisse, Umstände und Verhältnisse sind als eine Art lebendigen Feedbacks zu verstehen. Eine Veränderung des psychischen Zustands hat automatisch eine

Veränderung der physischen Verhältnisse zur Folge.

Es gibt keinen anderen Weg, physische Ereignisse zu verändern. Vielleicht hilft euch die Vorstellung einer lebendigen Dimension in eurem Innern, wo ihr in psychischer Miniaturform all die äußeren Verhältnisse erschafft, die ihr kennt. Vereinfachend gesagt, ist es ja genau das, was ihr tut. Eure Gedanken, Gefühle und inneren Bilder könnte man als im Entstehen begriffene, äußere Ereignisse bezeichnen, denn auf die eine oder andere Weise werden sie sämtlich in der physischen Realität materialisiert.

Ihr verändert sogar die scheinbar dauerhaftesten Lebensumstände durch eure wechselnde Einstellung zu ihnen. Es gibt in eurem äußeren Erfahrungsbereich nichts, das nicht in euch seinen Ursprung hätte.

Natürlich gibt es auch Wechselwirkungen zwischen den anderen und euch, aber auch diese Wechselwirkungen werden von euch ausnahmslos akzeptiert oder durch eure Gedanken und Gefühle oder euer Verhalten zu euch gezogen. Das gilt für alle Lebensbereiche. Es gilt in eurem Sinne auch für die Zeit vor und nach dem Leben. Wie durch ein Wunder seid ihr in den Besitz der Gabe gelangt, eure eigene Lebenserfahrung hervorzubringen.

In dieser Existenz lernt ihr, mit der unerschöpflichen Energie umzugehen, die euch zu Gebote steht. Die kollektive Weltsituation ist ebenso wie die Lebenssituation jedes einzelnen von euch eine Materialisation des menschlichen Fortschreitens auf dem Wege zur Weltgestaltung.

(21.24 Uhr.) Die Schöpferfreude fließt so mühelos durch euch hindurch wie euer Atem. Aus ihr gehen selbst die unbedeutendsten Bezirke eurer äußeren Erfahrung hervor. Eure Gefühle sind elektromagnetische Lebensäußerungen, die nach außen dringen und sich sogar auf die Atmosphäre auswirken. Kraft Anziehung gruppieren sie sich und bauen Erlebnisbereiche und Verhältnisse auf, die sich schließlich in Form von Gegenständen zur Materie verdichten oder zu Ereignissen, die »zeitlich« ablaufen.

Manche Gefühle und Gedanken werden in Strukturen übersetzt, die ihr als Gegenstände bezeichnet; diese existieren, wie ihr es versteht, in einem Milieu, das ihr Raum nennt. Andere wieder werden in psychologische Strukturen, nämlich Ereignisse, übersetzt und existieren dann in einem Element, das ihr als Zeit bezeichnet.

Raum und Zeit sind Grundvoraussetzungen, beide, was nichts anderes heißt, als daß der Mensch beide in der Annahme akzeptiert, daß seine Realität in einer Folge von Augenblicken und einer Raumdimension wurzelt. Folglich wird eure innere Erfahrung in diese Begriffe übersetzt.

Selbst die Dauer eines Ereignisses oder Objektes in Raum und Zeit wird durch die Intensität der Gedanken oder der Gefühle bestimmt, die sie ins Leben rufen. Räumliche Dauer ist jedoch nicht das gleiche wie zeitliche Dauer, obwohl es euch so vorkommen mag. Ich rede jetzt in Kriterien eurer Begriffe. Ein Ereignis oder Objekt, das nur kurze Zeit im Raum existiert, kann zeitlich viel länger bestehen. Es kann große Bedeutung und Intensität haben und zum Beispiel in eurer Erinnerung noch lange, nachdem es aus dem Raum verschwunden ist, fortexistieren. Ein solches Ereignis oder Objekt lebt nicht bloß symbolisch in eurem Gedächtnis oder eurer Erinnerung weiter; es dauert als Realität im Gerüst eines zeitlichen Ereignisses fort.

Auch kann seine zeitliche Realität nicht erlöschen, solange es in eurer Erinnerung fortlebt. Greifen wir einmal ein ganz simples Beispiel heraus. Einem Kind ist verboten worden, mit einer Puppe zu spielen. Das Kind gehorcht nicht und macht, absichtlich oder unabsichtlich, die Puppe kaputt, die schließlich fortgeworfen wird. Die Puppe existiert zeitlich in voller Lebendigkeit fort, solange sich das Kind oder die heranreifende Erwachsene an sie erinnert.

(21.40 Uhr.) Saß die Puppe auf einer Kommode, und auch diese wird lebhaft erinnert, dann lebt die Puppe auch im Raum, den sie einnahm, fort, obschon andere Gegenstände an ihre Stelle gerückt sein mögen. Ihr reagiert nicht nur auf das, was sichtbar im Raum vor euren Augen steht, oder auf das, was euch unmittelbar zeitlich



bevorsteht, sondern auch auf Objekte und Ereignisse, die immer noch Realität für euch haben, obgleich sie scheinbar verschwunden sind oder hinter euch liegen.

Grundsätzlich erschafft ihr eure Erfahrungen durch die Vorstellungen, die ihr euch von euch selbst und der Natur der Realität macht. Man kann es auch so formulieren, daß ihr eure Erfahrungen durch eure gefühlsbesetzten Erwartungen hervorbringt, durch die emotionale Einstellung, die ihr euch selbst gegenüber und zum Leben im allgemeinen habt, und diese entscheidet weitgehend über eure Lebenserfahrung.

*(Pause.)* Sie gibt eurem Schicksal sein emotionales Gesamtkolorit. Ihr seid, was euch geschieht. Eure Gefühle sind vergänglich, doch es liegen ihnen bestimmte Gefühlsqualitäten zugrunde, die persönlich und einmalig sind und tiefen musikalischen Akkorden gleichen. Während sich eure Stimmung täglich verändert, bleibt diese grundlegende, charakteristische Gefühlstimmung, diese eure Gestimmtheit, bestehen.

Manchmal steigt sie auch an die Oberfläche herauf, doch geschieht das in großen, weitläufigen Rhythmen. Man kann sie weder negativ noch positiv nennen. Sie ist einfach die Schwingung eures Gesamtwesens. Sie stellt den innersten Kern eurer Erfahrungen dar. Das soll nicht etwa heißen, daß sie euch verborgen ist oder verborgen bleiben sollte. Es bedeutet lediglich, daß sie der Kern ist, aus dem ihr eure Erfahrungen gestaltet.

Machen eure Gefühle oder deren Ausdruck Angst oder hat man euch beigebracht, daß das innere Selbst nichts als ein Behälter für primitive Impulse darstellt, dann kann es vorkommen, daß ihr diese tiefen Rhythmen verleugnet. Ihr könnt euch dann so verhalten, als gäbe es sie nicht. Es gibt sie aber, und sie sind eure tiefsten schöpferischen Impulse. Sie zu bekämpfen gleicht dem Versuch, gegen einen starken Strom anzuschwimmen.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

*(21.57 bis 22.06 Uhr.)*

Diese Gestimmtheit durchdringt also euer ganzes Wesen.

Sie ist die Form, die euer Geist annimmt, wenn er sich mit dem Fleisch verbindet. Aus ihr, aus ihrem Kern, bildet sich euer Fleisch.

Alles, was ist, hat Bewußtsein, und jedes Bewußtsein ist mit seiner eigenen Gestimmtheit begabt. Der Aufbau der Erde, wie ihr ihn euch denkt, beruht auf einer allumfassenden Kooperation, und entsprechend gehen die individuellen Lebensstrukturen auf eurem Planeten aus der Gestimmtheit der einzelnen Atome und Moleküle hervor.

Euer Fleisch entsteht als ein Widerhall jener inneren Wesensakkorde, und Berge und Meere, Felsen und Bäume gehen als Erdkörper aus den tiefen, inneren Akkorden der Atome und Moleküle hervor, die ebenfalls lebendig sind. Infolge der schöpferischen Kooperation, die herrscht, wird das Wunder der physischen Materialisation so mühelos und automatisch vollbracht, daß ihr euch eurer Rolle in diesen Vorgängen nicht bewußt seid.

*(22.16 Uhr.)* Die Gestimmtheit ist also Bewegungsimpuls und Struktur - das Baumaterial - zugleich. Sie ist jener Teil eurer Energie, der für eure physischen Erfahrungen bereitsteht. Diese Energie fließt nun in das hinein, was ihr als physisches Wesen seid, und ihr erscheint materialisiert in eurer Welt des Raumes, des Fleisches und der Zeit. Ihre Quelle ist jedoch gänzlich unabhängig von der Welt, die ihr kennt.

Wenn ihr einmal ein Gefühl für eure innere Gestimmtheit entwickelt habt, dann werdet ihr euch auch ihrer Macht, Stärke und Dauerhaftigkeit bewußt und könnt euch von ihr in tiefere Erlebnisrealitäten tragen lassen.

Der unvorstellbare Gefühlsreichtum und auch die Vielfalt und der Glanz eurer physischen Erfahrungen stellt den materiellen Reflex dieser inneren Gestimmtheit dar. Sie durchdringt euer Erleben, eure ganze innere Zielrichtung, die Qualität eurer Wahrnehmungen. Sie erfüllt und erhellt die individuellen Aspekte eures Lebens und bestimmt weitgehend das vorherrschende subjektive Klima, in dem ihr lebt.

Sie ist die Essenz eurer selbst. Ihre Wirkungsweise ist jedoch großzügig. Sie

löst keine spezifischen Ereignisse aus. *(Pause.)* Sie bestimmt vielmehr die Farbtöne in eurer gesamten »Erfahrungslandschaft«. Sie ist das »Grundgefühl« eurer selbst und ist unerschöpflich.

Mit anderen Worten, sie ist euer Selbstaussdruck in energetischer Form, sie ist der Ursprung eurer Individualität oder des Du in euch, der unverwechselbaren, vorgegebenen Identität, die sich nie wiederholt.

Diese Energie stammt aus dem innersten Sein - das Wort »Sein« ist zu sperren -, dem Sein dessen, was ich »All-das-was-ist« nenne, und stellt eine Quelle nie versiegender Lebenskraft dar. Es ist auch das Sein in euch. Und die gesamte Energie und Kraft des Seins werden durch euch in die Richtung eurer dreidimensionalen Existenz gelenkt und in dieser zentriert.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.35 bis 22.47 Uhr.)*

Während eure Gestimmtheit ganz persönlich zu euch gehört, drückt sie sich doch auf eine bestimmte Weise aus, die von allen in der physischen Realität zentrierten Bewußtseinsformen geteilt wird. In diesem Sinne seid ihr genau wie alle anderen Lebewesen und Lebensstrukturen der Erde entsprungen. Solange ihr einen Körper habt, seid ihr ein Teil der Natur und nicht gesondert von ihr.

Bäume und Steine haben ihr eigenes Bewußtsein, außerdem haben sie noch ein gemeinsames Gestaltbewußtsein - genau wie auch die Teile eures Körpers. Auch die Zellen und Organe verfügen über sowohl ein Einzelbewußtsein als auch ein Gestaltbewußtsein. Ebenso hat auch das Menschengeschlecht ein individuelles Bewußtsein und ein Gestalt- oder Kollektivbewußtsein, dessen sich der Einzelmensch kaum bewußt wird.

Das kollektive Bewußtsein besitzt seine eigene Form der Identität. Ihr bildet einen Teil dieser Identität und seid trotzdem einmalig, einzigartig und unabhängig. Ihr seid nur in dem Maße begrenzt, als ihr die physische Realität gewählt und euch damit in ihren Erfahrungskontext gestellt habt. Solange ihr einen Körper habt, müßt ihr euch physischen Gesetzen und Voraussetzungen beugen. Sie liefern den Rahmen für den Körperausdruck.

Innerhalb dieses Rahmens habt ihr volle Freiheit, eure Erfahrungen, euer persönliches Leben in allen seinen Aspekten und euer lebendiges Weltbild zu erschaffen. Euer persönliches Leben und bis zu einem gewissen Grade auch die individuellen Erfahrungen, die ihr macht, tragen bei zur Gestaltung der Welt, wie ihr sie zu euren Lebzeiten kennt.

*(23.00 Uhr.)* In diesem Buch geht es um eure eigene subjektive Welt und um euren Anteil an der Gestaltung persönlicher Erfahrungen und kollektiver Ereignisse. Bevor wir fortfahren, ist es jedoch wichtig, daß ihr erkennt, daß allem Seienden der Erscheinungswelt ein Bewußtsein innewohnt. Es ist von lebenswichtiger Bedeutung, daß ihr eure Stellung innerhalb der Natur erkennt. Die Natur wird von innen heraus erschaffen. Das persönliche Leben, das ihr kennt, hat seinen Ursprung in euch und ist doch vorgegeben. Als Teil des Seins gebt ihr euch in gewissem Sinne selber das Leben, das durch euch gelebt wird.

*(Pause.)* Ihr macht eure eigene Realität. Es gibt keine andere Regel. Dies zu wissen, ist das Geheimnis des Schöpferischen.

Ich habe von »euch« gesprochen. Das dürft ihr aber nicht mit dem Ich verwechseln, für das ihr euch oft haltet - fälschlicherweise, denn dieses ist nur ein Teil von euch. In eurer Gesamtpersönlichkeit ist das Ich der Experte, der sich direkt mit den Inhalten eures Bewußtseins befaßt und sich ganz unmittelbar um die materiellen Anteile eurer Erfahrung kümmert.

Das Ich ist eine hochspezialisierte Komponente eurer größeren Identität. Es ist ein Teil eurer selbst, der hervortritt, um sich unmittelbar mit dem Leben auseinanderzusetzen, das vom größeren Selbst gelebt wird. Das Ich kann sich jedoch isoliert, einsam und ängstlich fühlen, wenn das Bewußtsein es zuläßt, daß sich das Ich verselbständigt. Ich und Bewußtsein sind nicht dasselbe. Das Ich ist aus verschiedenen Persönlichkeitskomponenten zusammengesetzt; es ist eine Kombination sich ständig wandelnder Eigenschaften, die gesamthaft agieren, der

Teil eurer Persönlichkeit, der sich am unmittelbarsten mit der Außenwelt auseinandersetzt.

*(Ganz langsam um 23.18 Uhr:)* Das Bewußtsein dient als ein hervorragendes Wahrnehmungsinstrument des Ich, das auf die Tatsachenwelt gerichtet ist. Vermöge des Bewußtseins blickt aber auch die Seele nach außen.

In gewissem Sinne ist das Ich das Auge, durch das das Bewußtsein seine Wahrnehmung bezieht, oder es ist, könnte man auch sagen, der Brennpunkt, durch den es die physische Realität betrachtet. Doch verändert es seinen Brennpunkt im Laufe des Lebens ständig. Das sich selber scheinbar gleichbleibende Ich ist tatsächlich in ständiger Wandlung begriffen. Nur wenn das Bewußtsein eine starre Haltung einnimmt oder seine Funktionen teilweise an das Ich abtritt, kommt es zu Schwierigkeiten. Dann läßt das Ich das Bewußtsein nur noch in bestimmten Richtungen arbeiten und blockiert es in anderen Bereichen.

Es ist also eure größere Identität, aus der heraus ihr die euch bekannte Realität gestaltet. Es bleibt euch überlassen, dies freudigen Herzens und effizient zu tun, indem ihr durch eine Art Reinigung eures Bewußtseins dem tieferen Wissen eurer größeren Identität in der Welt des Fleisches zu lebensfrohem Ausdruck verhilft.

*(23.25 Uhr.)* Ende des Kapitels. Diktatende.

Nun: Dieses Buch wird anderen helfen, sich selbst zu helfen. Es wird ein viel größeres Publikum erreichen, als es Ruburt von sich aus vermöchte oder als es mir mit ihm zusammen im Zuge von einzelnen Demonstrationen möglich wäre. Interessierte sollten auf eine Liste gesetzt werden, damit ihr sichergehen könnt, daß sie vom Vorhandensein dieses Buches erfahren.

*(»Das ist eine gute Idee.« - Brieflich und telephonisch erhält Jane mehr Bittgesuche, als sie erfüllen kann.)*

Ruburt braucht also nicht das Gefühl zu haben, er müsse Einzelsitzungen für Leute abhalten, die den Stoff dieses Buches alleine durcharbeiten wollen. Und jetzt wünsche ich euch einen schönen guten Abend.

*(»Danke, Seth, und gute Nacht. Ich habe mich über diese Sitzung gefreut. Wenn du Fragen hast, kannst du sie gerne stellen.*

*(Ich bat Seth, mir seine Meinung über den kürzlichen Besuch eines jungen Naturwissenschaftlers zu sagen. Jane hatte einen guten Anfang gemacht, sich auf bestimmte technische Informationen einzustellen. Ich hatte jedoch das Gefühl, daß eine Menge Zeit und viel Mühe nötig sein würden - wahrscheinlich jahrelange, regelmäßige Arbeit -, bis Jane von ihren Fähigkeiten auf diesem Spezialgebiet vollen Gebrauch machen könnte.)*

Der Besuch hat sich positiv ausgewirkt, besonders auf Ruburt. Wir werden auf solche naturwissenschaftliche Fragen noch zu sprechen kommen. Um Ruburts Vertrauen zu mir nicht zu enttäuschen, wollte ich dieses Buch mit umfassenden Themen beginnen. Andere Fragen können ab und zu erörtert werden, doch unser Hauptprojekt bleibt das Buch.

Das »Überschwemmungsmaterial« werde ich später, wenn es gilt, Naturkatastrophen zu behandeln, aufgreifen. Ihr erhaltet also das Material, und andere können dann Gebrauch davon machen und es geistig verarbeiten.

Und jetzt endgültig einen schönen guten Abend.

*(»Noch einmal vielen Dank, Seth.« - Ende um 23.32 Uhr. Jane kam schnell aus einem entspannten Zustand heraus. »Ich bin froh, daß Seth wieder an seinem Buch arbeitet«, sagte sie. »Ich weiß, es ist blöd, aber ich fühle mich jetzt viel besser. Ich habe mich schon gefragt, ob vielleicht meine eigene Einstellung die Sache nicht aufhält, nach all den Unterbrechungen.« So hat denn dieses Buch, genau wie ihr letztes, die »Gespräche mit Seth«, eigentlich einen doppelten Sinn: Es geht hier nicht nur um die Natur der persönlichen Realität, sondern auch um die Umstände, die die Entstehung des Materials begleiten, und um die vielen Einfälle, die Jane in diesem Zusammenhang hat.*

*Ich war erfreut zu hören, daß Seth »Überschwemmungsmaterial« erörtern will. Ich war schon in Sorge, das Thema könnte vielleicht in Vergessenheit geraten*

*sein.)*

## Die Realität und persönliche Überzeugungen

### Sitzung 614, Mittwoch, den 13. September 1972

*(Jane war sehr befriedigt darüber, daß Seths neues Buch nach so vielen Verzögerungen endgültig im Entstehen war. Ihr »Energiepegel« ist zur Zeit hoch. Nach der langen Sitzung am Montagabend hatte sie am Dienstagabend mit ihrer ASW-Gruppe eine noch längere abgehalten, noch dazu mit Sumari.\* Nun stand ihr heute abend eine dritte Sitzung bevor.*

*Sie sagte aber, sie sei nicht müde, und beklagte sich, da sie sehr wetterfällig ist, lediglich über die hohe Luftfeuchtigkeit; es war heute heiß gewesen, und nach dem Abendessen hatte es geregnet. Kurz vor der Sitzung waren wir einmal um den Häuserblock gegangen. - 21.36 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Wir nehmen das Diktat wieder auf. Kapitel 2: es soll »Die Realität und persönliche Überzeugungen« heißen.

Ihr bestimmt die Struktur eurer Erfahrungen durch eure Glaubensüberzeugungen und Erwartungen selber. Diese persönlichen Vorstellungen, die ihr euch von euch selbst und der Natur der Realität macht, wirken sich auf die Inhalte eures Denkens und Empfindens aus. Ihr haltet eure Ideen über die Realität für wahr und über jeden Zweifel erhaben. Sie scheinen sich von selbst zu verstehen. In eurer Einbildung sind das feststehende Tatsachen, die auf der Hand liegen so daß sie nicht überprüfungsbedürftig zu sein scheinen.

Deshalb werden sie gemeinhin als selbstverständlich hingenommen. Sie werden nicht als das, was sie sind, als bloße Glaubensüberzeugungen über die Realität erkannt, sondern für Eigenschaften der Realität gehalten.

\* Näheres über die Entwicklung von Janes Fähigkeiten im Bereich des Sumari finden Sie in ihrer Einleitung.

*(Pause.)* Solche Vorstellungen scheinen unanfechtbar und so sehr ein Teil von euch selbst zu sein, daß es euch nie in den Sinn kommen würde, über ihre Gültigkeit nachzudenken. Sie erhalten das Gewicht stillschweigender Voraussetzungen, und diese färben natürlich auf eure persönlichen Erfahrungen ab und gestalten sie.

Manche Menschen überprüfen beispielsweise ihre religiösen Überzeugungen nicht, sondern nehmen sie als gegeben hin. Anderen fällt es ziemlich leicht, solche als bloße Annahmen zu erkennen.

*(21.45 Uhr.)* Es ist viel leichter, die Glaubensüberzeugungen, die man hinsichtlich Religion, Politik und verwandter Gebiete hegt, zu erkennen, als sich die tiefverwurzelten Überzeugungen über die eigene Persönlichkeit - wer und was man ist - klarzumachen, besonders was die Beziehung der Persönlichkeit zum eigenen Leben betrifft. Viele Menschen sind völlig blind, sobald es um ihre eigenen Glaubensüberzeugungen in bezug auf sich selbst und die Natur der Realität geht.

Die bewußten Inhalte eures Denkens liefern euch da wertvolle Anhaltspunkte. Ihr werdet häufig die Beobachtung machen können, daß ihr euch gegen bestimmte Gedanken, die euch kommen, deswegen wehrt, weil sie anderen, als gültig akzeptierten Vorstellungen widersprechen.

Euer Bewußtsein ist immer darum bemüht, euch ein zutreffendes Bild zu verschaffen, aber ihr laßt es oftmals zu, daß Vorurteile einen solchen Wissenserwerb

blockieren. Es ist Mode geworden, das Unbewußte für Persönlichkeitsprobleme und -störungen verantwortlich zu machen - in der Annahme, daß mysteriöse, belastende Kindheitserlebnisse dort Wurzel gefaßt hätten. In den Vereinigten Staaten von Amerika sind mehrere Generationen in dem Glauben aufgewachsen, daß unbewußte Persönlichkeitsteile unberechenbar und voll negativer Energien seien und daß sie nichts als verdrängte unliebsame Erfahrungen enthielten, auf deren Kenntnis man besser verzichtet.

(21.54 Uhr.) Sie wuchsen in dem Glauben auf, daß das Bewußtsein relativ ohnmächtig sei und daß für die Lebenserfahrung der Erwachsenenjahre die Weichen im Säuglingsalter gestellt würden. Diese Vorstellungen haben allein schon künstliche Schranken errichtet. Die Leute haben gelernt, sich »unbewußten« Materials nicht bewußt zu sein.

Die Türen zum inneren Selbst waren unter strengem Verschuß zu halten. Nur eine langwierige Psychoanalyse konnte oder durfte sie öffnen. Der normale Durchschnittsbürger empfand, es sei besser, solche Bereiche der Erfahrung ruhen zu lassen, aber indem er sich von diesem Teil seiner selbst abschnitt, errichtete er zur gleichen Zeit auch Barrieren gegen die Freuden, die aus dem spontanen inneren Selbst quellen. Die Menschen fühlten sich vom Kern ihrer eigenen Realität abgeschnitten.

Der Begriff der Erbsünde war an sich zwar höchst unzulänglich, beschränkt und verzerrt, doch war sie zumindest keine irreversible Krankheit: Die Taufe kann den Menschen retten, oder bestimmte Sakramente oder Rituale ermöglichen seine Erlösung, wie es zum Beispiel das Markusevangelium (1, 1-11) verheißt.

Die Idee des »befleckten Unbewußten« hingegen ließ dem Menschen keinen bequemen Ausweg offen. Eines der wenigen überhaupt möglichen Heilrituale bestand in einer jahrelangen Psychoanalyse, die nur Reichen, nur den Privilegierten zugänglich war.

Ungefähr um die gleiche Zeit, als die Idee des anrühigen Unbewußten aufkam, ging der Begriff Seele den Bach hinunter. Millionen von Menschen glaubten an eine Realität, in der es keine Seele mehr gab, »dafür« aber quälte sie die belastende Vorstellung eines höchst unberechenbaren, wenn nicht gar ausgesprochen böartigen Unbewußten. Sie sahen sich als exponiertes, einsames Ich-Treibholz, das ungeschützt und gefährdet auf den wildbewegten Wogen unfreiwilliger innerer Prozesse dahintrief.

*(Pause um 22.05 Uhr. Diese Sitzungen sind wirklich nicht »spirituell« im üblichen Sinne. Noch im Trancezustand steckte sich Jane eine Zigarette an. Ihr Bierglas war leer, aber da in meinem Glas noch etwas war, griff sie danach und nahm beherzt einen Schluck. \*)*

Etwa gleichzeitig wurde es vielen intelligenten Leuten klar, daß die von den organisierten Religionen vertretenen Gottesvorstellungen und Begriffe von Himmel und Hölle verzerrt und im übrigen auch ungerecht waren. Für diese Menschen gab es keine Instanz mehr, von der sie Hilfe erwarten konnten.

Unter solchen Umständen wäre es töricht gewesen, sich nach innen zu wenden, denn es war ihnen ja beigebracht worden, daß dieses Innen gerade die Quelle ihrer Probleme sei. Diejenigen, die sich keine

\* Jane war vor einiger Zeit von selbst daraufgekommen, daß eine geringe Alkoholmenge sich mit den Sitzungen gut verträgt. Das gleiche gilt für Tabak. Beide Substanzen dämpfen das Zentralnervensystem. Wir nehmen an, daß die daraus resultierende Spontaneität sich bei Jane mit ihren natürlichen medialen Fähigkeiten verbindet. Sie rührt jedoch kein Getränk an, bevor eine Sitzung im Gange ist.

Heilbehandlung leisten konnten, waren um so eifriger darauf bedacht, Botschaften aus dem eigenen Inneren zu unterdrücken - aus Angst, sie könnten sonst von einem wilden, unkontrollierten Gefühlswust aufgeschluckt werden.

Nun, vor allem gibt es innerhalb des Selbst keine Schranken und

Abschachtelungen. In der Diskussion könnte uns zwar ein Wort wie »Ich« zweckdienlich sein, weil das etwas ist, dessen Bedeutung ihr zu verstehen meint. Aber ihr könnt euch verlässlicher auf die scheinbar unbewußten Komponenten eurer selbst verlassen. Wie ihr noch sehen werdet, könnt ihr zunehmend bewußter werden und immer größere Teile eurer selbst ins Bewußtsein heben.

(22.12 Uhr.) Ihr atmet, wachst und führt immerfort eine Vielfalt komplexer, präziser Funktionen aus, ohne euch bewußt zu sein, wie ihr das macht. Ihr lebt, ohne bewußte Kenntnis davon zu haben, wie ihr dieses Wunder physischer Bewußtheit in der fleischlichen und zeitlichen Welt aufrechterhaltet.

Die scheinbar unbewußten Teile eurer selbst holen Atome und Moleküle aus der Luft, um eure äußere Erscheinung zu bilden. Eure Lippen bewegen sich, die Zunge formt euren Namen. Ist dies der Name der Atome und Moleküle in Lippen und Zunge?

(Pause.) Die Atome und Moleküle sind ständig in Bewegung, während sie Zellen, Körpergewebe und Organe aufbauen. Wie kann der Name, den die Zunge formt, ihnen gehören?

Sie können weder lesen noch schreiben und sprechen doch schwierige Silben aus, die anderen Wesen wie euch selbst alles, vom einfachsten Gefühl bis zur kompliziertesten Information, mitteilen können. Wie machen sie das?

Die Atome und Moleküle der Zunge wissen nichts von der Syntax der Sprache, die sie sprechen. Wenn ihr einen Satz beginnt, habt ihr oft nicht die leiseste bewußte Ahnung, wie ihr ihn beenden werdet, und verlaßt euch trotzdem darauf, daß eure Worte einen Sinn haben werden und daß das, was ihr meint, mühelos herausfließen wird.

All dies geschieht, weil innere Teile eures Wesens spontan, freudig und frei arbeiten; all das erfolgt, weil euer inneres Selbst an euch glaubt, häufig selbst dann, wenn ihr sein Vertrauen nicht erwidert. Diese unbewußten Teile eures Wesens funktionieren erstaunlich gut, zumeist trotz größter Mißverständnisse, die bei euch hinsichtlich ihrer Natur und Funktion herrschen, und trotz massiver Eingriffe, die ihr aufgrund eurer Glaubensüberzeugungen vorzunehmen beliebt.

Jeder Mensch erfährt seine eigene, einmalige Realität, die sich von der aller anderen unterscheidet. Diese Realität entspringt seiner inneren Seelenlandschaft, dem Humusboden seiner Gedanken, Gefühle, Erwartungen und Überzeugungen. Wenn ihr glaubt, daß euer inneres Selbst gegen euch statt für euch arbeitet, dann behindert ihr seine Funktion - oder ihr zwingt es aufgrund eurer Überzeugungen, sich auf bestimmte Weise zu verhalten. Euer Bewußtsein hätte eigentlich die Aufgabe, euch über eure Situation in der physischen Realität reinen Wein einzuschenken: es hätte durchaus den dazu notwendigen Klarblick, aber daran hindern es die Vorurteile eures falschen Denkens und Glaubens, eure Überzeugungen.

Ich schlage vor, ihr macht eine Pause.

(22.31 Uhr. Jane war in tiefer Trance gewesen. Sie fühlte sich, wie sie sagte, jetzt besser, denn das Wetter war nicht mehr so drückend. Ich sagte ihr, das heutige Material zeige sie und Seth von der besten Seite - es sei übrigens von trügerischer Simplizität. Jane war zufrieden und sagte, sie fühle sich jetzt, was dieses neue Buch angeht, ganz frei und gelöst.)

Seid ihr bereit?

(»Ja.« Ich war noch mit meinen Notizen beschäftigt, als Jane ihre Brille abnahm und wieder zu sprechen begann. 22.53 Uhr.)

Eure Glaubensüberzeugungen können Barrieren um euch aufrichten.

Ihr müßt erst das Vorhandensein solcher Barrieren erkennen - ihr müßt sie wahrnehmen. Sonst merkt ihr nicht einmal, daß ihr unfrei seid, einfach weil ihr über die Barrieren nicht hinwegsehen könnt. (Mit Entschiedenheit:) Sie schränken eure Erfahrungen ein.

Es gibt jedoch eine gültige Wahrheit, die künstlich errichtete Wahrnehmungsbarrieren einreißt, ein Axiom, das falsche und einengende Vorstellungen hinfällig macht - und das gesperrt auf eine eigene Zeile abgesetzt werden soll -, nämlich:

## **Das Selbst ist unbegrenzt.**

Die Richtigkeit dieser Feststellung steht, unabhängig davon, ob ihr an diese Wahrheit glaubt oder nicht, fest. Diesem Axiom ist ein weiteres - wieder abgesetzt - anzufügen:

### **Es gibt keine Schranken für das Selbst.**

Wo solche von euch empfunden werden, sind sie das Resultat falscher Glaubensüberzeugungen. Hier schließt sich die schon erwähnte Tatsache an:

### **Ihr schafft euch eure eigene Realität.**

Will man sich selber in seinem innersten Sein erfassen, so kann man lernen, sich unmittelbar und unabhängig davon zu erfahren, was man bisher von sich selber geglaubt hat. Ich möchte, daß sich der Leser einmal entspannt hinsetzt. Er schließe die Augen und versuche, tief in seinem Innern die bereits erörterte Gestimmtheit zu spüren. Das ist nicht schwierig.

Das Wissen um das Vorhandensein solcher Gestimmtheit wird ihm helfen, ihre tiefen Rhythmen in sich aufzuspüren. Jeder Mensch wird die Gestimmtheit auf seine eigene Weise erfahren. Man mache sich deshalb keine Gedanken darüber, wie sie sich bemerkbar machen sollte, sondern man sage sich einfach, daß sie vorhanden ist und daß sie sich aus den gewaltigen Energien des fleischgewordenen Seins konstituiert.

Dann überlasse man sich dem Erlebnis. Wer an Begriffe wie Meditation gewöhnt ist, versuche das für den Augenblick zu vergessen. Man lasse alle Namen beiseite, befreie sich von eingeschliffenen Vorstellungen und gebe sich ganz der Erfahrung des eigenen Seins und der Dynamik der eigenen Lebenskraft hin. Man frage sich nicht: Ist das auch richtig? Mache ich nicht etwas falsch? Fühle ich, was ich fühlen sollte? Das ist in diesem Buch die erste Übung für euch. Ihr solltet dabei nicht auf die Maßstäbe anderer Leute zurückgreifen. Es gibt kein anderes Kriterium als euer eigenes Gefühl.

Ich empfehle, euch zeitlich nicht festzulegen. Die Erfahrung sollte angenehm sein. Nehmt sie, was immer geschieht, als euer Ureigenstes an. Die Übung wird euch zur Selbsterfahrung verhelfen. Sie wird euch zu euch selbst zurückführen. Immer wenn ihr nervös und aufgeregt seid, nehmt euch ein paar Minuten Zeit, um die Grundgestimmtheit in euch zu verspüren. Dann werdet ihr in eurer eigenen Mitte geborgen sein.

Wenn ihr diese Übung mehrmals durchgeführt habt, versucht einmal zu empfinden, wie diese tiefen Rhythmen von euch in alle Richtungen ausschwingen. Das tun sie nämlich wirklich. Euer physischer Körper strahlt sie elektromagnetisch aus, und auf eine später noch zu erklärende Art gestalten sie die Umwelt, die ihr kennt, ebenso wie euer physisches Erscheinungsbild.

(23.14 Uhr.) Ich sagte vorhin, das Selbst sei unbegrenzt. Ihr seid jedoch sicherlich überzeugt, daß euer Selbst endet, wo Haut und Raum sich berühren, daß eure Haut euch beinhaltet. Und doch ist eure Umwelt eine Ausweitung eurer selbst. Sie ist der Leib eurer Erfahrung, die sich zu physischer Form verdichtet. Das innere Selbst verleiht den Gegenständen, die euch umgeben, Gestalt - ebenso sicher und automatisch, wie es euren Fingern und Augen Gestalt gegeben hat.

Eure Umwelt ist das physische Abbild eurer Gedanken, Gefühle und sichtbar gemachten Überzeugungen. Da eure Gedanken, Gefühle und Überzeugungen sich durch Raum und Zeit bewegen, wirken sie auch auf die von euch abgesonderten Formen oder Umstände der physischen Erscheinungswelt ein.

Betrachtet einmal das spektakuläre Rahmenwerk eures Körpers rein vom physischen Standpunkt aus. Wie alles Materielle erscheint euch euer Körper als fest; je weiter jedoch die Materie erforscht wird, desto offensichtlicher wird es, daß sie in



Wirklichkeit nur Energie ist, die spezifische Formen annimmt, - die Form von Organen, Zellen, Molekülen, Atomen, Elektronen. Dabei ist das eine immer weniger physisch als das andere, und jedes tritt in immer neuen Verbindungen auf, die in geheimnisvoller Gestalt die Materie bilden.

(23.25 Uhr.) Die Atome in eurem Körper drehen sich im Kreise. Alles ist in konstanter, turbulenter Bewegung begriffen. Das Fleisch, das auf den ersten Blick so fest zu sein schien, entpuppt sich als Komposition schnell beweglicher, einander umkreisender Teilchen, in denen ein ständiger, gewaltiger Energieaustausch stattfindet.

Der Stoff und der Raum außerhalb eures Körpers sind aus den gleichen Elementen zusammengesetzt, nur in anderen Proportionen. Es gibt eine andauernde physikalische Wechselwirkung zwischen der Struktur, die ihr euren Körper nennt, und dem ihn umgebenden Raum. Das sind chemische Wechselwirkungen, ein fundamentaler Austausch, ohne den Leben in der euch bekannten Form unmöglich wäre.

Den Atem anhalten bedeutet Sterben. Der Atem, der die intimste und unentbehrlichste eurer physischen Funktionen darstellt, muß aus euch heraus und in die Welt überfließen, die nicht ihr zu sein scheint. Physikalisch gesehen verlassen dauernd Teile von euch euren Körper und vermischen sich mit den Elementen. Ihr wißt ja, was geschieht, wenn Adrenalin in die Blutbahn ausgeschieden wird. Es stachelt euch auf und macht euch aktionsbereit. Auf der anderen Seite bleibt das Adrenalin jedoch nicht einfach in eurem Körper. Es wird in die Luft ausgestoßen und beeinflußt, obschon umgewandelter Form, die Atmosphäre.

Eine jede eurer Gefühlsregungen setzt Hormone frei, die euch aber ebenso verlassen wie euer Atem; und in diesem Sinne könnte man sagen, daß ihr Chemikalien an die Luft abgibt, die diese dann beeinflussen.

Durch solche Wechselwirkungen werden dann Stürme verursacht. Ich wiederhole noch einmal, daß ihr euch eure eigene Realität schafft; und dazu gehört auch das Wetter, es stellt das kollektive Ergebnis eurer individuellen Reaktionen dar.

Ich werde auf diesen Punkt an späterer Stelle noch sehr viel ausführlicher eingehen. (*Nachträgliche Anmerkung: Seth tut das in Kapitel 18.*) Ihr lebt eure physische Existenz, um zu lernen und zu begreifen, daß eure Energie, die in Gefühle und Gedanken umgesetzt wird, alle Erfahrungen hervorbringt, und zwar ohne Ausnahme.

Habt ihr dies einmal begriffen, so geht es nur noch darum, daß ihr lernt, den Inhalt eurer Überzeugungen zu prüfen, denn diese lassen euch automatisch auf festgelegte Weise empfinden und denken. Eure Emotionen richten sich nach euren Überzeugungen und nicht umgekehrt.

Ich möchte, daß ihr eure Überzeugungen, die ihr in den verschiedenen Bereichen eures Lebens hegt, herausfindet. Ihr müßt nämlich wissen, daß jede Idee, die euch als Wahrheit erscheint, eine von euch zu einem Glaubenssatz erhobene persönliche Überzeugung ist. Ihr solltet dann einen Schritt weiter gehen und euch sagen: »Obwohl ich das glaube, ist es nicht unbedingt wahr.« Ich hoffe, ihr lernt mit der Zeit, alle Glaubenssätze zu verwerfen, die grundlegende Einschränkungen in sich schließen.

Ihr könnt Pause machen.

(23.40 Uhr. *Jane war überrascht zu erfahren, daß fast fünfzig Minuten vergangen waren. Ihr Vortrag war immer energiegeladener und eindringlicher geworden, und die Sitzung verlief so, daß Jane und Seth - durchaus imstande zu sein schienen, die halbe Nacht weiterzumachen. Ich selber hatte auch einen Energiezustrom erfahren. Da ich bereit war fortzufahren, nahm Jane davon Abstand, die Sitzung hier zu beenden. Fortsetzung im gleichen lebhaften Stil um 23.56 Uhr.*)

Nun: Wir werden später noch auf einige der Ursachen eurer Glaubenssätze zu sprechen kommen. Für den Augenblick genügt es mir jedoch, daß ihr sie erkennt.

Ich werde jetzt einige einschränkende, falsche Überzeugungen anführen. Sollten irgendwelche von ihnen eure Zustimmung finden, so ist das ein Bereich, an dem ihr persönlich arbeiten müßt.

1. Das Leben ist ein Jammertal.
2. Der Körper ist minderwertig. Als Seelenvehikel ist er automatisch degradiert und unrein.

Ihr habt vielleicht das Gefühl, das Fleisch sei von Natur schlecht oder böse, seine Begierden seien sündhaft. Christen empfinden den Körper oft deshalb als minderwertig, weil sie an den Abstieg der Seele in den Körper glauben - wobei »Abstieg« für sie automatisch bedeutet, daß ein höherer oder besserer Zustand gegen einen schlechteren eingetauscht wird.

Anhänger östlicher Religionen fühlen sich häufig dazu verpflichtet, das Fleisch zu verleugnen, sich gewissermaßen über dasselbe zu erheben und einen Geisteszustand jenseits jeglichen Begehrens anzustreben (die »Leere« des Taoismus, zum Beispiel). Sie glauben, daß das Erdenleben als solches nicht wünschenswert sei.

3. Ich bin meinen Lebensumständen, die sich meiner Kontrolle entziehen, hilflos ausgeliefert.
4. Ich bin hilflos, weil meine Persönlichkeit und mein Charakter im Säuglingsalter geprägt wurden, und ich bin meiner Vergangenheit ausgeliefert.
5. Ich bin hilflos, weil ich den Ereignissen früherer Leben in anderen Inkarnationen, über die ich heute keine Kontrolle habe, ausgeliefert bin. Ich muß für Lieblosigkeiten, die ich in früheren Leben anderen angetan habe, büßen oder mich selber bestrafen. Ich muß die negativen Seiten meines Lebens aufgrund meines Karmas\* annehmen.
6. Die Menschen sind ihrem Wesen nach schlecht und gehen darauf aus, mich zu schädigen.
7. Ich habe die Wahrheit für mich gepachtet, beziehungsweise meine Interessengruppe hat die Wahrheit für sich gepachtet.
8. Ich werde mit zunehmendem Alter schwächer, kränker und kraftloser.
9. Mein Leben hängt von meinen leiblichen Erfahrungen ab. Stirbt mein Körper, so stirbt mit ihm auch mein Bewußtsein.

Nun: Das war eine Aufzählung ziemlich allgemein gehaltener falscher Überzeugungen. Es folgt jetzt eine spezifischere Liste mit Glaubensmeinungen intimerer Art, von denen ihr möglicherweise die eine oder andere als für euch gültig anseht.

1. Ich bin kränklich und war es schon immer.
2. Geld stinkt. Leute, die Geld haben, sind habgierig und weniger spirituell

\* Im Hinduismus und Buddhismus versteht man unter dem Karma die moralische Gesamtsumme aller von einem Menschen während seines Lebens begangenen Handlungen, die dann sein Schicksal im nächsten Leben bestimmen. Seth sieht die Reinkarnationsleben als gleichzeitig an, wobei ein ständiger Austausch zwischen ihnen stattfindet. Ein »zukünftiges« Leben kann daher auf ein »vergangenes« einwirken, so daß das Karma im üblichen Sinne nicht existiert.

als solche, die arm sind; sie sind außerdem weniger glücklich und Snobs.

3. Ich bin nicht kreativ. Ich habe keine Phantasie.

Dann: Ich kann nie tun, was ich tun möchte.

Dann: Die Leute mögen mich nicht.

Dann: Ich bin dick.

(»Das wäre Punkt 6.«)

Schließlich Punkt 7: Ich bin ein Pechvogel.

(00.15 Uhr.) Das sind Überzeugungen, die viele Leute zu Glaubenssätzen erheben und für wahr halten. Was man für wahr hält, wird im Leben auch tatsächlich als wahr erfahren. Lebenserfahrungen erwecken immer den Anschein, als würden

sie eure Glaubenssätze bestätigen. Dabei ist es umgekehrt: Eure zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen gestalten die Realität. Wir werden versuchen, mit solchen einengenden Konzepten aufzuräumen.

Zuallererst müßt ihr wissen, daß niemand eure Überzeugungen für euch verändern kann und daß sie euch nicht von außen aufgezwungen werden können. Aufgrund eures Wissens und mit gutem Willen könnt ihr sie jedoch ändern.

Blickt nur um euch. Eure gesamte Umwelt ist die Materialisation eurer Überzeugungen. Ob Freud oder Leid, Gesundheit oder Krankheit - die Ursachen sind eure Glaubensüberzeugungen. Glaubt ihr, daß eine gegebene Situation euch unglücklich machen wird, dann wird sie das auch.

Es liegt bei euch, eure Vorstellungen über die Realität und über euch selbst zu ändern und persönliche Lebenserfahrungen zu schaffen, die für euch selbst und andere befriedigend sind. Notiert euch solche Glaubenssätze, wenn sie euch bewußt werden. Später könnt ihr diese Liste auf eine Weise verwenden, die ihr jetzt noch nicht ahnt.

Pause oder Ende der Sitzung, ganz wie ihr wollt.

*(»Ja, ich glaube, dann machen wir lieber Schluß.« - Ende um 00.25 Uhr. Wir fühlten uns beide jetzt viel besser als vor Beginn der Sitzung.)*

### **Sitzung 615, Montag, den 18. September 1972**

*(Jane hatte heute bereits eine Sitzung hinter sich - eine kurze. Am frühen Nachmittag hatte uns die Post eine gute Nachricht gebracht; wir hatten sie mit einem Drink gefeiert. Dabei war Seth durchgekommen.*

*Während des Abendessens hatte der Naturwissenschaftler, der uns im August besucht hatte, angerufen. Jane mußte ihm sagen, das sie keine Zeit gefunden habe, an dem wissenschaftlichen Projekt zu arbeiten, von dem damals die Rede gewesen war, obgleich es sie immer noch interessierte. Während sie beim Abwaschen noch darüber nachgrübelte, schaltete sich mit einem amüsanten Gedankenblitz Seth ein: Sie solle aufhören, sich über solche Dinge Sorgen zu machen, und eine »Haltung göttlicher Nonchalance« einnehmen.*

*Jane war um 21.00 Uhr durchaus für ihre reguläre Sitzung bereit, obgleich sie wegen des Anrufs nicht sicher war, was diese bringen würde. Aber bis 21.30 Uhr war nichts passiert, und sie wurde schon ungeduldig. Als sie schließlich die Brille abnahm und zu sprechen begann, war ihre Stimme ruhig, ihr Tempo gemächlich, und ihre Augen waren häufig geschlossen.)*

Nun: Diktat.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Eure bewußten Überzeugungen steuern eure körperlichen Funktionen und nicht umgekehrt.

Euer inneres Selbst braucht das physisch zentrierte Bewußtsein für den Umgang mit der euch bekannten Welt. Das Bewußtsein ist speziell dafür eingerichtet, äußere Aktivitäten zu steuern, Erfahrungen des Wachzustands zu verarbeiten und körperliche Arbeit zu überwachen.

Für das Bewußtsein gültige Glaubenssätze über die Natur der Realität werden an innere Anteile des Selbst weitergegeben. Diese verlassen sich nämlich vorwiegend auf die Deutungen, die das Bewußtsein für die zeitliche Realität findet. Das Bewußtsein setzt die Ziele, und das innere Selbst verwirklicht sie, indem es all seine unerschöpflichen Energien und seine Fertigkeiten aufbietet.

Der besondere Wert eures Bewußtseins liegt ganz spezifisch seinem Vermögen, Entscheidungen zu fällen und Weisungen zu erteilen. Es hat jedoch eine Doppelfunktion: Eigentlich sollte es innere und äußere Situationen gleichermaßen einschätzen können, also die Daten verarbeiten, die sowohl aus der physischen Welt als auch aus den inneren Anteilen des Selbst stammen. Folglich ist es kein

geschlossenes System.

Zum Menschsein gehört ein fein unterscheidendes Arbeiten des Bewußtseins. Viele Menschen haben Angst vor ihren eigenen Gedanken. Sie legen sich auch keine Rechenschaft über sie ab. Ihre Glaubenssätze übernehmen sie von anderen. Durch solches Handhaben werden von innen und von außen kommende Informationen entstellt.

Es gibt keinen Kampf zwischen dem intuitiven Selbst und dem Bewußtsein. Es gibt ihn nur scheinbar, nämlich wenn sich der Mensch weigert, sich allen dem Bewußtsein zugänglichen Informationen zu stellen. (*Pause.*) Manchmal scheint es einfacher zu sein, den Neuanpassungen, die durch die Selbstprüfung oft notwendig werden, auszuweichen. In dem Falle legt sich das Individuum ein Sammelsurium von Glaubenssätzen aus zweiter Hand zu. Manche von diesen widersprechen einander. Die Signale, die dann an den Körper und das innere Selbst abgegeben werden, sind nicht frei fließend und nicht klar umrissen; sie stellen vielmehr ein Durcheinander widersprüchlichster Instruktionen dar.

Diese lösen dann ihrerseits die verschiedensten Alarmsignale aus. Der Körper funktioniert nicht mehr richtig, oder das gesamte Gefühlsfeld leidet. Eigentlich sind solche Reaktionen eine ausgezeichnete Sicherheitsvorkehrung, sie sollten euch zu verstehen geben, daß eine Änderung notwendig ist.

Gleichzeitig verhilft das Selbst dem Bewußtsein zu Einblicken und Intuitionen, die dessen Klarsicht wiederherstellen könnten. Wenn ihr jedoch das innere Selbst für gefährlich und nicht vertrauenswürdig haltet, wenn ihr euch vor Träumen oder anderen physischen Inhalten, die sich euch aufdrängen, fürchtet, dann weist ihr diese Hilfe zurück und kehrt ihr den Rücken.

(*21.50 Uhr.*) Wenn ihr noch obendrein glaubt, eure Schwierigkeiten hinnehmen zu müssen, dann kann diese Überzeugung allein schon bewirken, daß ihr sie nicht überwindet.

Ich wiederhole: Eure Vorstellungen und Überzeugungen gestalten eure Erfahrung. Die Erkenntnis, daß ihr eure eigene Realität gestaltet, sollte befreiend auf euch wirken. Ihr seid für eure Erfolge und euer Glück selber verantwortlich. Lebensbereiche, die euch nicht zufriedenstellen, lassen sich verändern, nur müßt ihr die Verantwortung für euch voll auf euch nehmen.

Euer Geist hat sich mit dem Fleisch verbunden und ist Fleisch geworden, um eine Welt unermeßlichen Reichtums kennenzulernen und um bei der Erschaffung einer Realität voller Farben und Formen mitzuwirken. Euer Geist hat körperliche Gestalt angenommen, um die Wunder sinnlicher Wahrnehmung zu bereichern und Energie körperlicher Form zu erleben. Ihr seid da, um den Prozeß einer universellen Bewußtwerdung vorantreiben zu helfen. Ihr seid nicht da, um über die Misere des menschlichen Daseins zu jammern. Wenn euch diese nicht behagt, dann solltet ihr sie kraft der euch innewohnenden Lebensfreude, Stärke und Vitalität ändern, damit der Geist sich möglichst rein und schön im Fleisch verkörpern kann.

Euer Bewußtsein gestattet es euch, nach außen in das Universum zu blicken, um dort das Spiegelbild eurer geistigen Aktivitäten zu schauen und um eure individuellen und kollektiven Schöpfungen wahrzunehmen und zu beurteilen.

In gewissem Sinne ist das Bewußtsein ein Fenster, durch das ihr nach außen schaut und dabei eure eigenen Geistesfrüchte betrachtet. Oft genug laßt ihr es zu, daß falsche Überzeugungen euch diesen großartigen Ausblick verstellen. Lebensfreude, Vitalität und Leistung sind nicht das Ergebnis von dem, was euch von außen her widerfährt. Sie entspringen inneren Vorgängen, die das Produkt eurer Überzeugungen sind.

(*22.06 Uhr. Jane hielt gedankenvoll inne.*) Vieles ist über Wesen und Bedeutung der Suggestion zu Papier gebracht worden. Eine der Vorstellungen, die jetzt gerade in Mode sind, geht davon aus, daß ihr ständig Suggestionen ausgesetzt seid. Die wichtigsten Suggestionen, die ihr empfangt, sind jedoch eure eigenen bewußten Überzeugungen. Andere Vorstellungen werden entweder verworfen oder übernommen - je nachdem, was ihr für wahr haltet und was dem fortlaufenden inneren Selbstgespräch, das ihr fast den ganzen Tag mit euch führt - den

Suggestionen, die ihr euch selber erteilt - standhalten kann.

Ihr akzeptiert Suggestionen von anderen nur dann, wenn sie euren eigenen Überzeugungen über das Wesen der Realität im allgemeinen und über euch selbst im besonderen nicht widersprechen.

Wenn ihr euer Bewußtsein richtig einsetzt, dann überprüft ihr Glaubenssätze, die an euch herangetragen werden. Ihr akzeptiert sie nicht einfach nur so. Wenn ihr euer Bewußtsein richtig einsetzt, dann nehmt ihr auch die intuitiven Einsichten wahr, die euch von innen her zukommen.

(22.13 Uhr.) Viele falsche Glaubenssätze werden kritiklos übernommen, weil ihr sie nicht überprüft habt. So übermittelt ihr aber dem inneren Selbst ein fehlerhaftes Bild der Realität, und es kann deshalb seine Arbeit nicht richtig tun. Wenn dem inneren Selbst die Verantwortung zukäme, physische Erfahrungen zu beurteilen, würdet ihr kein Bewußtsein brauchen.

(Mit Nachdruck:) Wenn das innere Selbst eine Gefahr wittert, sucht es sofort, der Situation zu begegnen, indem es selbstregulierende Maßnahmen trifft. Ist die Situation einmal mit anderen Mitteln nicht mehr zu retten, wird es die Schranken des Bewußtseins umgehen und das Problem auf die Weise lösen, daß es in anderen Aktivitätsschichten Energie einschießen läßt.

Es wird dann beispielsweise die blinden Flecken der Ratio bei seiner Arbeit meiden. Oft wird es aus dem aufgestauten Wust widersprüchlicher Glaubensüberzeugungen diejenigen auswählen, die am lebensfreundlichsten sind, und diese in einer explosionsartigen Offenbarung ins Bewußtsein katapultieren. Solche Offenbarungen lassen dann neue Verhaltensmuster zurück.

Ihr müßt euch eurer eigenen Bewußtseinsinhalte bewußt werden und ihre Zweideutigkeiten entdecken. Unabhängig von der Natur eurer Überzeugungen werden sie sich nämlich in Fleisch und Stoff verwandeln. Das Wunder, das ihr seid, kann sich nicht selbst entfliehen. Eure Gedanken entfalten sich in Gestalt von Ereignissen. Wenn ihr die Welt für schlecht haltet, dann werden euch Dinge widerfahren, die schlecht zu sein scheinen. Es gibt weder im kosmischen Sinne noch im Sinne der euch bekannten Welt Zufälle. Eure Überzeugungen entfalten sich in Raum und Zeit so organisch wie Pflanzen. Wenn ihr das einmal wißt, könnt ihr sie sogar bei ihrem Wachstum beobachten.

Ihr könnt Pause machen.

(22.29 bis 22.44 Uhr.)

Nun: Fortsetzung des Diktats.

Das Bewußtsein ist von Natur aus neugierig und offen. Es hat auch die Gabe, seine eigenen Inhalte zu untersuchen. Aufgrund der psychologischen Theorien des letzten Jahrhunderts haben viele Menschen geglaubt, das Bewußtsein sei nicht zuletzt dazu da, »unbewußtes« Material am Bewußtwerden zu hindern.

Das Bewußtsein ist aber, wie schon erwähnt, auch für die Aufnahme und Interpretation wichtiger Daten da, die ihm vom inneren Selbst zugehen. Sich selbst überlassen macht es seine Sache sehr gut. Es nimmt Eindrücke auf und deutet sie. Jedoch hat ihm der Mensch beigebracht, nur Daten aus der Außenwelt aufzunehmen und gegen das innere Wissen Schranken zu errichten.

So wird aber das Individuum um seine volle Kraft gebracht und jetzt ganz bewußt - von seinem Lebensquell abgeschnitten. Darunter leidet vor allem das schöpferische Ausdrucksvermögen sowie die Fähigkeit, von den ständig auftauchenden Einsichten und Intuitionen Gebrauch zu machen, die dem Bewußtsein anders nicht zugänglich sind.

Dann sind Denken und Fühlen scheinbar getrennt. Kreativität und Intellekt zeigen sich nicht mehr verschwistert, was sie eigentlich sind, sondern begegnen einander wie Fremde. Das Bewußtsein verliert seine Feinheit und Schärfe. Es schließt die gewaltige Masse des ihm zugänglichen inneren Wissens aus seiner Erfahrungswelt aus. Spaltungen illusionärer Art erscheinen im Selbst.

Sich selbst überlassen betätigt sich das Selbst spontan als Einheit, aber als eine sich ständig wandelnde. Indem das Bewußtsein auf innere und äußere Stimmen gleichzeitig hört, wird es befähigt, Überzeugungen als Glaubenssätze zu formulieren,

die mit dem Wissen, das dem Selbst aus materiellen und nichtmateriellen Quellen zufließt, in Übereinstimmung sind. Dann läuft die Überprüfung von Glaubenssätzen ganz natürlich, leicht und mühelos neben anderen Aktivitäten her. Hat sich das Bewußtsein jedoch einmal eine Kollektion widersprüchlicher Glaubenssätze zugelegt, dann wird, um Ordnung zu machen, eine entschiedene Anstrengung nötig.

Vergeßt nicht, daß selbst falsche Glaubenssätze berechtigt zu sein scheinen, weil eure in der Außenwelt gesammelten Erfahrungen als eine Art Beweis für die Richtigkeit dieser Glaubenssätze erscheinen. Ihr müßt also immer mit dem Rohmaterial eurer Vorstellungen arbeiten, auch dann, wenn eure äußere Erfahrung sagen sollte, daß ein Glaubenssatz eine offenkundige Wahrheit enthält. Um eure Lebenserfahrungen zu verändern, müßt ihr somit eure Vorstellungen ändern. Da ihr schon immer eure Realität selber gestaltet habt, werden sich die Resultate ganz von selbst einstellen.

*(Pause.)* Ihr müßt davon überzeugt sein, daß ihr eure Erfahrungen ändern könnt. Ihr müßt bereit sein, die Probe aufs Exempel zu machen. Betrachtet eine euch einschränkende Vorstellung wie eine schmutzige Farbe und euer Leben wie ein multidimensionales Gemälde, das durch sie verschandelt wird. Ihr wechselt eure Vorstellung aus wie der Maler seine Palette.

Ein Maler identifiziert sich nicht mit den Farben, die er verwendet. Er weiß, daß er sie auswählt und mit seinem Pinsel aufträgt. Auf die gleiche Weise malt ihr eure Realität mit euren Vorstellungen. Ihr seid nicht eure Vorstellungen und nicht einmal eure Gedanken. Ihr seid das Selbst, das sie erfährt. Wenn ein Maler am Ende des Tages seine Hände mit Farben befleckt findet, dann kann er die Flecken leicht abwaschen, denn er weiß, was sie sind. Wenn ihr glaubt, daß euch einschränkende Überzeugungen ein Teil von euch seien und euch daher für immer anhängen, dann kommt ihr nicht auf den Gedanken, sie abzuwaschen. Statt dessen gebärdet ihr euch wie ein verrückter Maler, der sagt: »Meine Farben sind ein Teil meiner selbst. Sie haben meine Finger befleckt, und ich kann dagegen nichts tun.«

Es gibt höchstens einen scheinbaren Widerspruch zwischen der spontanen Bewußtheit eurer Gedankeninhalte und deren Kontrolle. Man muß nicht blind sein, um spontan sein zu können. Ihr seid jedenfalls nicht spontan, wenn ihr euch jeden Informationsfetzen, den man euch zu trägt, als gegebene Tatsache zu eigen macht.

*(23.10 Uhr.)* Viele Glaubenssätze würden auf ganz natürliche Weise von euch abfallen, wenn ihr wahrhaft spontan wäret. Statt dessen hortet ihr sie.

Seit längerem euch einschränkende Vorstellungen bilden, wenn sie einmal von euch angenommen wurden, eine Art Zwangskorsett, in dem sich mehr und mehr Korsettstangen ansammeln, so daß ihr euch selbst langsam immer mehr lahmlegt. Wenn ihr spontan seid, dann könnt ihr der Freiheit eures Geistes vertrauen, der über die Gültigkeit oder Ungültigkeit der Daten, die ihn erreichen, spontan entscheidet. Wenn ihr ihm diese Funktion verwehrt, wird er zum Gitterwerk.

Kein Apfelbaum käme auf den Gedanken, Veilchen tragen zu wollen. Er weiß ganz von selbst, was er ist, und kennt den Rahmen seiner Existenz und Identität.

*(Pause.)* Ihr habt zwar ein Bewußtsein, aber es ist nur die »oberste« Schicht eurer Psyche. Es ist euch weit mehr als das zugänglich. Ihr könnt euch einen viel größeren Teil eures Wissens bewußtmachen, wenn ihr euch von falschen, euch einengenden Überzeugungen befreit - von denen, die den Grundgegebenheiten eures Wesens nicht entsprechen. Ihr hattet bei der Gestaltung eures Kindheitsmilieus die Hand im Spiel. Ihr habt die Verhältnisse ausgewählt. Das bedeutet jedoch nicht, daß ihr diesen Verhältnissen auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert seid. Es bedeutet lediglich, daß ihr euch selber Prüfungen auferlegt, Ziele gesteckt und Erfahrungsmuster aufgebaut habt, durch die ihr euch entwickeln, verstehen lernen und bestimmte Fähigkeiten ausleben könnt.

*(23.29 Uhr.)* Die schöpferische Fähigkeit, eure eigenen Erfahrungen zu erzeugen, ist euch heute ebenso zu eigen wie in der Zeit eurer Geburt und davor. Ihr mögt für diese Existenz ein bestimmtes Thema, einen spezifischen Rahmen äußerer Lebensbedingungen ausgewählt haben, aber innerhalb desselben seid ihr frei, zu experimentieren und schöpferisch die Verhältnisse und Ereignisse zu verändern.

Jeder Mensch wählt sich die individuellen Muster aus, innerhalb derer er seine persönliche Realität erschafft. Doch im Rahmen dieser Grenzen sind unendliche Varianten des Handelns und unbeschränkte Hilfsquellen vorhanden.

Das innere Selbst hat ein aufregendes Unternehmen gestartet, bei dem es lernt, seine Realität in Begriffe physischer Art zu übersetzen. Das Bewußtsein ist ausgezeichnet auf die physische Realität abgestimmt, und oft ist es von seinen Wahrnehmungen derart geblendet, daß es versucht ist, in physischen Phänomenen die Ursache statt die Wirkung zu sehen. Tiefere Anteile des Selbst sind immer bereit, es an seinen Irrtum zu erinnern. Wenn das Bewußtsein jedoch von zu vielen falschen Glaubensüberzeugungen belastet ist, besonders wenn das innere Selbst als gefährlich angesehen wird, dann wird es für dessen Mahnungen taub. Wenn diese Situation eintritt, fühlt sich das Bewußtsein von einer Realität überwältigt, die mächtiger als es selbst zu sein scheint und über die es keine Kontrolle hat. Das tiefsitzende Geborgenheitsgefühl, in dem es verankert sein sollte, geht verloren.

Die falschen Glaubensüberzeugungen müssen ausgemerzt werden, damit sich das Bewußtsein seines Ursprungs erinnern und sich den gewaltigen Kraftströmen der eigenen Innenwelt öffnen kann.

(23.40 Uhr.) Das Ich ist sozusagen ein Seitenzweig des Bewußtseins. Das Bewußtsein ist wie eine riesige Kamera, bei der Einstellung und Bildaufnahme vom Ich gesteuert werden. Sich selbst überlassen tauchen jeweils andere Anteile eures Wesens auf, um das Ich aufzubauen, umzuordnen und umzugestalten, während eine wundervolle Spontaneität und Einheitsempfindung aufrechterhalten werden.

Das Ich ist eure Vorstellung von eurem körperlichen Erscheinungsbild in bezug auf die Umwelt. Euer Selbstbild ist also nicht unbewußt. Ihr seid euch seiner durchaus bewußt, auch wenn ihr oftmals bestimmte diesbezügliche Vorstellungen zugunsten anderer unterdrückt. Falsche Glaubensüberzeugungen können zur Erstarrung des Ich führen, und ein starres Ich beharrt darauf, vom Bewußtsein einen einseitigen Gebrauch zu machen; die Folge ist dann, daß sich die Wahrnehmung noch mehr verzerrt.

Oft trifft ihr die ganz bewußte Entscheidung, eine Eingebung, die euch zu einer Verhaltensänderung bewegen könnte, zu begraben, weil sie zu bestimmten, bereits vorhandenen, euch einengenden Ideen nicht paßt. Achtet auf eure Gedankengänge während des Tages. Welche Vorstellungen und Suggestionen bringt ihr hervor? Ihr müßt wissen, daß diese als persönliche Erfahrungen in eurem Leben zur Geltung kommen werden.

Viele sehr einengende Vorstellungen schleichen sich unbemerkt unter dem Deckmantel des Guten ein. Ihr kommt euch vielleicht sehr tugendhaft vor, weil ihr beispielsweise das Böse oder das, was euch als böse erscheint, verabscheut; wenn ihr euch aber, indem ihr es verabscheut, gefühlsmäßig auf das Böse konzentriert, dann erzeugt ihr es neu. Wenn ihr arm seid, macht euch eure Bedrängtheit vielleicht selbstgerecht, und ihr blickt mit Verachtung auf die, die reich sind. Ihr redet euch selber ein, daß Geld etwas Schlechtes sei, und verfestigt dadurch euren Zustand der Armut. Seid ihr krank, so denkt ihr dauernd an eure elende Verfassung, ihr beneidet die Gesunden, beklagt euren Zustand und macht ihn somit kraft eures Denkens dauerhaft.

Wenn ihr ständig an eure Beschränkungen denkt, dann begegnen sie euch. Ihr müßt in eurem Geist neue Bilder entstehen lassen. Allerdings werden sich dieselben dann von dem Bild unterscheiden, das eure physischen Sinne genau in den Bereichen, wo Änderung nötig ist, euch jeweils darbieten.

Wenn ihr den Krieg haßt, bringt euch das keinen Frieden - ein weiteres Beispiel. Nur die Liebe zum Frieden kann Frieden erzeugen.

Ihr könnt Pause machen oder die Sitzung beenden, ganz wie ihr wollt.

*(»Dann lassen wir's für heute abend genug sein.« - Ende um 23.56 Uhr. Jane war aus einer tiefen Trance aufgetaucht, bevor ich meine Mitschrift beendet hatte. Sie konnte sich an das Material überhaupt nicht erinnern. »Mein Gott, Rob, es ist fast Mitternacht!« rief sie aus. Eigentlich hätte sie die Sitzung fortsetzen können, aber ich war für sie froh, daß nun Schluß war.)*

## Sitzung 616, Mittwoch, den 20. September 1972

(Während wir dasaßen und den Sitzungsbeginn um 21.20 Uhr erwarteten, »kam« Jane der Titel für Kapitel 3 dieses Buches: »Telepathie und das Sammeln von Überzeugungen« oder »das Sammeln von Ideen«; sie war nicht so sicher. Um 21.25 Uhr sagte sie: Ich bin jetzt fast bereit anzufangen. Ich kann es fühlen...« Sie steckte sich eine Zigarette an und blickte beiseite und nach unten, während sich ihre Aufmerksamkeit schon nach innen wandte.)

(21.28 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Nehmen wir das Diktat wieder auf.

Ich bin mir voll bewußt, daß viele meiner Aussagen den Glaubensüberzeugungen derjenigen unter euch widersprechen, die der Vorstellung huldigen, daß das Bewußtsein relativ ohnmächtig sei, und daß die Lösungen für eure Probleme unterhalb der Bewußtseinschwelle zu suchen seien.

Offenbar ist das Bewußtsein ein Phänomen und nichts Gegenständliches. Es wandelt sich ständig. Es kann konzentriert oder vom Ich in buchstäblich endlose Richtungen dirigiert werden. Es kann die äußere Realität überblicken oder nach innen gewandt seine eigenen Inhalte betrachten.

In seiner Aktivität ist es viel flexibler, als ihr es ihm zutraut. (Pause.) Das Ich kann das Bewußtsein fast ausschließlich dazu verwenden, äußere und innere Realitäten zu registrieren, die sich mit den eigenen Überzeugungen decken. Es ist nicht etwa so, daß gewisse Lösungen nicht auf der Hand lägen; vielmehr legt ihr euch oft auf ein Handeln oder Verhalten fest, an das ihr glaubt, und seid darum unzugänglich für Material, das in euer System zurechtgelegter Glaubensüberzeugungen nicht hineinpaßt.

Wenn ihr, zum Beispiel, krank seid, so hat das einen Grund. Um völlig gesund zu werden, ohne neue Symptome zu entwickeln, müßt ihr den Grund herausfinden. Eure Krankheit mißfällt euch vielleicht, aber ihr habt euch für diesen Kurs trotzdem entschieden, und solange ihr von seiner Notwendigkeit überzeugt seid, werden euch die Symptome anhaften.

Nun können diese entweder aus einer bestimmten Überzeugung erwachsen oder durch einen Komplex in sich zusammenhängender Überzeugungen verursacht sein.

Eure zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen werden von euch natürlich nicht als solche empfunden, sondern als Realitäten. Habt ihr jedoch einmal begriffen, daß ihr die Realität gestaltet, dann müßt ihr mit dem Überprüfen dieser Glaubenssätze beginnen, indem ihr eurem Bewußtsein Freiraum gebt, seine eigenen Inhalte unter die Lupe zu nehmen.

(21.40 Uhr.) Wir werden über Gesundheit und Krankheit in diesem Buch später noch eingehender sprechen. Eine Feststellung möchte ich hier jedoch vorweg treffen: daß nämlich die Psychoanalyse häufig nur ein Versteckspiel ist, bei dem die Verantwortung für die persönliche Realität und eigenes Handeln abgeschoben und die Grundursache aller Störungen irgendeinem Bereich der Psyche zugeschrieben wird, der sich im finsternen Dschungel der Vergangenheit vor euch verbirgt. Dann macht ihr es euch zur Aufgabe, dieses Geheimnis zu entdecken. Dabei kommt ihr nie auf den Gedanken, im Bewußtsein nach ihm zu forschen, denn ihr seid ja fest davon überzeugt, daß alle Lösungen tief unten liegen - und daß euer Bewußtsein nicht bloß unfähig ist, euch behilflich zu sein, sondern mit Vorliebe auch noch Attrappen vorschiebt. So spielt ihr also Verstecken.

Sofern es euch aber gelingt, eure Überzeugungen in jenem selbstbetrügerischen System zu verändern, da dient euch ein jedes passende dieser »vergessenen« Ereignisse der Vergangenheit als Katalysator; eines ist so gut wie



ein anderes.

*(Pause um 21.45 Uhr, eine von vielen. Jetzt begann in einer der unteren Wohnungen Rockmusik loszuschmettern. Ich fühlte sogar den Fußboden vibrieren, aber Jane in ihrer Trance schien davon unberührt.)*

Die fundamentalen Überzeugungen waren jedoch schon immer in eurem Bewußtsein und die Ursache eures Verhaltens. Ihr habt einfach eure Bewußtseinsinhalte nicht untersucht und nicht erkannt, daß eure Glaubensmeinungen nicht notwendigerweise Realitäten repräsentieren, sondern nur eure Vorstellung derselben.

Außerdem werdet ihr in der Psychoanalyse darauf programmiert zu glauben, daß das »Unbewußte« als Quelle solch dunkler Geheimnisse keinen guten Nährboden für Kreativität und Inspiration geben kann. Infolgedessen entfällt die Hilfe, die euer inneres Selbst eurem Bewußtsein leisten könnte.

*(21.50 Uhr.)* Wenn ihr normalerweise die Inhalte eures Bewußtseins erforscht, betrachtet ihr sie durch den Filter eures eigenen Glaubenssystems. Die Einsicht, daß eure Glaubensüberzeugungen nicht unbedingt Realitäten darstellen, macht es euch möglich, alle Daten, die euch bewußt zugänglich sind, zu erfassen. Es soll damit nicht gesagt sein, daß ihr den Inhalt eures Denkens und Glaubens so häufig und intensiv überprüfen sollt, daß ihr euch selber im Wege steht, aber ihr seid nicht bei voller Bewußtheit, wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins nicht kennt. Ich muß auch nochmals betonen, daß das Bewußtsein dafür eingerichtet ist, Informationen vom inneren Selbst wie auch von der Außenwelt zu empfangen.

Ich empfehle euch nicht etwa, eure Gedanken oder Gefühle zu hemmen. Ich fordere lediglich dazu auf, daß ihr euch derer, die da sind, bewußt werdet. Seid euch darüber klar, daß eure körperlich-materiellen Erfahrungen und eure Umwelt eine Vergegenständlichung eurer Glaubensüberzeugungen darstellen. Wenn ihr in ihnen die Zeichen überschäumender Lebensfreude, körperlicher und seelischer Gesundheit, erfolgreicher Arbeit, des Überflusses und lächelnde Gesichter um euch herum vorfindet, dann könnt ihr sicher sein, daß eure Überzeugungen förderlich sind. Fehlt es aber an der Gesundheit, an sinnvoller Arbeit, an Fülle und Überfluß und umgibt euch eine Welt von Sorgen und Übeln, dann müßt ihr den Schluß ziehen, daß mit euren Glaubensüberzeugungen etwas nicht stimmt, und ihr müßt diese überprüfen.

Der Hauptpunkt, den ich in diesem Kapitel hervorheben wollte, ist die Tatsache, daß eure bewußten Überzeugungen äußerst wichtig sind und daß ihr Ereignissen oder Ursachen, die unterhalb der Schwelle eures Bewußtseins liegen, nicht hilflos preisgegeben seid.

Dies ist das Ende des Kapitels, und ihr könnt Pause machen.

*(»Danke. Sehr gut.« - 22.01 Uhr. Während der Pause gab es mehrere neue Entwicklungen, und ich will versuchen, über diese zu berichten, bevor wir zu Kapitel 3 übergehen. Als erstes kam Jane mit Leichtigkeit aus ihrer Trance heraus und sagte mir, sie habe die Musik kaum wahrgenommen. Sie dröhnte auch jetzt noch zu uns herauf, aber Jane interessierte das nicht. Statt dessen redete sie über ein »komisches Gefühl«, das sie aber nicht genauer zu kennzeichnen vermochte.*

*Während wir eine Kleinigkeit aßen, fragte ich sie, ob sie das sonderbare Verhalten unseres Katers Willy in letzter Zeit für eine Reaktion auf unsere mediale Arbeit halte. Früher war das schon einmal passiert, aber nicht mehr in letzter Zeit. Anfang dieses Monats war Willy von Flöhen befallen worden, die sich hartnäckig jeder Behandlung widersetzen. Er blieb jetzt nachts immer draußen und meistens auch tagsüber. Er verlor überdies an Gewicht. Unser zweiter Kater, Rooney, scheint schon immer »immun« gegen uns und unsere Arbeit gewesen zu sein und benahm sich auch jetzt auf die gewohnte lässige Weise.*

*Willy war jetzt wieder draußen. Vor etwa zwei Stunden hatte ein leichter Regen eingesetzt. Zur Nacht Mahlzeit schien er das Innere des Hauses buchstäblich als ein verbotenes Territorium zu empfinden; er hatte sich geweigert hereinzukommen. Ich stieg die Hintertreppe hinunter und rief nach ihm, während ich das Haus umkreiste. Kein Willy. Jane begegnete mir unten im Treppenhaus. Hier*

war die Musik noch lauter, sie donnerte aus der Wohnung im ersten Stockwerk hervor.

Nachdem wir wieder oben in unserem Wohnzimmer waren, veranlaßte mich die Musik, über die Gruppenbindung bei jungen Leuten zu reden. Wir mögen Rockmusik, und bisweilen regt sie uns zu einem Tanz an; sie ist lebendig und voller Vitalität. Ich glaube auch, daß Jane sich die Energien solcher Musik zunutze macht, wenn wir sie während der Sitzungen im Hause hören. Ich ließ eine Bemerkung fallen über den Wert, den viele Jugendliche bei allem Nonkonformismus offenbar der Notwendigkeit, sich anzupassen, beimessen. Jane war es, wie sie erklärte, in ihren Mittelschul- und Hochschuljahren ähnlich ergangen. Ich hatte mich von solchen Faktoren wenig beeinflussen lassen; ich war schon immer eher ein Einzelgänger gewesen.

Ich bat um Seths Kommentar zu Willys Verhalten, falls er nach dem Diktat dazu bereit sein sollte. Darauf sagte Jane: »Ich hab' doch gewußt, daß mir heute abend komisch zumute war. Jetzt wird mir's klar. Es ist, als würde ich auf drei Sendern zugleich Seth empfangen . . . Ich kann sogar Richtungen angeben.« Sie deutete, von ihrem Schaukelstuhl aus gesehen, nach rechts oben, »Seth spricht über sein Buch von hier her, über diesen Sender.« Als nächstes wies sie nach rechts unten. »Dann ist mir von hier her unmittelbar zugänglich der andere Seth, der über dich und mich und Willy spricht und auch über das gerade fertig gewordene Porträt, nach dem du mich neulich fragtest. Hier drüben«, sagte Jane, indem sie nach links oben zeigte, »äußert sich Seth über das Thema Gruppenbildung, das du gerade angeschnitten hast - wie junge Leute das Gefühl haben, es sei überaus wichtig, zu ihren Kumpanen zu passen und warum. Und warum ich so empfand und du nicht. Du, ich krieg' sogar einen Haufen Geschichtliches darüber, absolut vortragsreif - eine Menge Material . . . Ich war eine Weile ganz durcheinander, aber jetzt sehe ich, daß jedes Thema ein besonderes und von Seth bereits präpariert ist. Man wird also nicht zwei Sätze über ein Thema bekommen und dann auf ein anderes überspringen...« Jane lachte. »Welchen Sender soll ich einstellen?«

»Ich halte den Mund«, sagte ich scherzend. »Wie wär's mit einer Rückkehr zum Buch?« Ich dachte, das würde ihr helfen, die überbordenden Sender in Schach zu halten, bis wir mehr in Erfahrung gebracht hätten. Jane willigte sofort ein, die Arbeit an dem Buch wieder aufzunehmen.

»Ich habe mich noch nie so gefühlt - es ist fast, als wäre ich vorprogrammiert worden. Mir ist, als könnte ich drei Kehlköpfe brauchen. Das ist wirklich grotesk. Ich bekomme es jedoch in klanglicher Form. Wenn ich mit drei Stimmen gleichzeitig sprechen könnte, wäre ich vielleicht in der Lage, über alle drei Themen fertiges Material zu liefern. Jetzt muß ich den richtigen Sender einstellen, um Seth wieder über sein Buch zu hören; und nun scheint es mir fast, als würde ich, käme jetzt einer zur Tür herein mit einem anderen Thema, auch diese Informationen parat haben.

Jeder Sender ist glockenrein. Es gibt keine atmosphärischen Störungen oder Lecks dazwischen. Da: Jetzt bekomme ich noch einen anderen« - Jane wies nach links unten -, »der das alles erklärt.« Sie lachte wieder. »Am besten nennst du mich einfach Radio J-A-N-E.«)

Suggestion, Telepathie und die  
Gruppierung der Glaubenssätze

**Fortsetzung der Sitzung 616 vom 20. September 1972**

*(Seth kehrte um 22.37 Uhr in humorvoller Stimmung zurück.)*

Nun. Fortsetzung des Diktats. Kapitel 3: »Suggestion, Telepathie und die Gruppierung der Glaubenssätze.«

*(Pause. Man beachte den Unterschied zwischen Seths Titel für dieses Kapitel und dem, den Jane vor der Sitzung angegeben hatte.)*

Vorstellungen sind elektromagnetische Energie. Überzeugungen sind intensive Vorstellungen von der Natur der Realität. Vorstellungen erzeugen Emotionen. Gleiches zieht Gleiches an. Folglich gruppieren sich verwandte Vorstellungen umeinander, und ihr macht euch diejenigen zu eigen, die in euer » Vorstellungssystem« hineinpassen.

Das Ich ist um die Beibehaltung eines festen Standpunkts, um Stabilität bemüht. Nur so kann es den Lichtstrahl des Bewußtseins mit der nötigen Präzision lenken und in Aktualitätsbereichen konzentrieren, die euch als dauerhaft erscheinen. Wie schon erwähnt, kann man das Ich, das ein Teil des Gesamtselbst ist, als eine psychologische »Struktur« definieren, die aus Eigenschaften zusammengesetzt ist, die zu der Persönlichkeit als Ganzes gehören und eine Art Oberflächenidentität ergeben. Das ermöglicht euch, eure verschiedenen Fähigkeiten im Laufe eures Lebens ins Spiel zu bringen. Auf diese Weise kann von eurem Potential weit mehr zur Geltung kommen, als es andernfalls möglich wäre. Ohne dieses Arrangement würden sich eure Interessen zu euren Lebzeiten nicht verändern.

Das Ich - obwohl es unveränderlich zu sein scheint - wandelt sich also ständig; es paßt sich immer neuen Charaktereigenschaften des Gesamtselbst\* an und läßt vorhandene zurücktreten. Andernfalls

\* In weiterem Sinne beinhalten Seths Vorstellungen von einem »Gesamtselbst« sehr viel. Mit Sicherheit läßt sich nur sagen, daß in jeder Sitzung unserer Vorstellung davon, was ein sich ständig erweiterndes Gesamtselbst sein könnte, Neues hinzugefügt wird. Dies ergibt sich klar, wenn man das *Seth-Material* und die *Gespräche mit Seth* mit diesem Buch vergleicht.

würde es den Bedürfnissen und Wünschen der Gesamtpersönlichkeit nicht nachkommen.

Eben weil das Ich so eng mit anderen Teilen des Selbst verbunden ist, fühlt es sich nicht grundsätzlich entfremdet oder allein, sondern übt sein Amt als Dirigent eurer Bewußtseinseinstellung mit einigem Stolz aus. In diesem Sinne ist es ein Gehilfe des Bewußtseins.

*(22.51 Uhr. Janes Vortragsweise war sehr eindringlich.)*

Grundsätzlich kennt es seinen Ursprung und seine Natur. Es ist also ein Bestandteil der Psyche, der nach außen hin die physische Realität betrachtet und diese in bezug auf jene Charaktermerkmale sieht, aus denen es sich gerade zusammensetzt. Seine Urteile fällt es gemäß seiner eigenen Vorstellung von sich selbst.

Es ist der am stärksten physisch orientierte Teil eures inneren Selbst, ist aber deshalb nicht etwa vom inneren Selbst losgetrennt. Es hockt sozusagen auf dem Fensterbrett zwischen euch und der Außenwelt. *(Mit verstärkter Stimme, um dem Nachdruck zu geben:)* Es kann auch in beide Richtungen schauen. Es fällt Urteile über die Natur der Realität, seinen und euren Bedürfnissen entsprechend.

Es nimmt Überzeugungen an oder verwirft sie. Es kann jedoch eine Information aus eurem Bewußtsein nicht ausschalten; es kann sich nur weigern, sie zu beachten.

Dies bedeutet nicht, daß die Information unbewußt wird. Sie wird einfach in eine Ecke eures Bewußtseins gestellt, bleibt unassimiliert und wird nicht in das Paket von Überzeugungen aufgenommen, auf das ihr euch momentan konzentriert. Die Information ist da, wenn ihr nach ihr sucht.

(23.00 Uhr.) Sie ist weder unsichtbar, noch braucht ihr genau zu wissen, wonach ihr sucht, denn das würde natürlich eine nahezu unmögliche Situation schaffen. Alles, was ihr zu tun braucht, beschränkt sich darauf, die Inhalte eures Bewußtseins zu untersuchen und dort Schätze zu entdecken, die ihr bisher übersehen habt.

Ihr könnt natürlich auch durch eine sorgfältige Überprüfung der Situation erkennen, daß die physischen Wirkungen, deren Zeugen ihr seid, als Daten in eurem Bewußtsein vorhanden sind - dann werden vorher unzugängliche Informationen auf der Hand liegen. Die Vorstellungen, die, scheinbar unsichtbar, eure Schwierigkeiten verursachen, bringen sehr offensichtliche physische Wirkungen hervor, und diese werden euch automatisch zu jenem Bezirk eures Bewußtseins hinführen, wo die verursachenden Vorstellungen oder Überzeugungen sitzen.

Außerdem: Wenn ihr euch die bewußten Inhalte eurer eigenen Gedanken vergegenwärtigt, so werden auch diese Hinweise enthalten, denn sie geben euren Glaubensmeinungen deutlich Ausdruck. Wenn ihr, zum Beispiel, kaum Geld genug habt, um zu leben, könntet ihr euch bei dem ständigen Gedanken ertappen: Ich kann diese Rechnung niemals bezahlen, ich habe nie Glück, ich werde immer arm sein. Oder ihr werdet beobachten können, daß ihr diejenigen, die mehr haben, beneidet und vielleicht den Wert des Geldes herabsetzt mit der Behauptung, daß die, die Geld haben, unglücklich seien oder zumindest arm im Geiste.

(23.10 Uhr.) Wenn ihr euch bei solchem Denken entdeckt, werdet ihr vielleicht voll Entrüstung sagen: Aber das ist doch alles wahr. Ich bin arm. Ich kann meine Rechnungen nicht begleichen, und so weiter. Indem ihr das tut, haltet ihr jedoch eure Überzeugung, etwas sei Realität, für die Realität, und so wird dann diese falsche Glaubensmeinung zur Ursache dessen, was in eurer Lebenserfahrung zur Geltung kommt.

Ich werde euch Methoden an die Hand geben, die euch erlauben, eure Überzeugungen zu ändern. Ihr könntet allerdings unter Umständen auf die Vorstellung stoßen, daß ihr Probleme habt, weil ihr zu feinfühlig seid. Und dann könntet ihr sagen: Aber es stimmt; ich bin tatsächlich so feinfühlig. Ich reagiere mit überstarken Gefühlen auf Lappalien. Aber auch das ist eine falsche Überzeugung, und zwar eine, die euch beschränkt.

Wenn ihr diesen Gedankengang weiterverfolgt, dann erwischt ihr euch vielleicht bei der Empfindung: Ich bin stolz auf meine Feinfühligkeit. Sie sondert mich ab von der großen Masse. Oder ihr denkt: Ich bin zu gut für diese Welt. Dies alles sind einengende Vorstellungen, sind beschränkende Überzeugungen. Sie entstellen die Realität eure eigene wahre Realität.

(23.17 Uhr.) Das sind nur ein paar Beispiele, die zeigen, wie sich eure eigenen Vorstellungen auswirken und euren Erfahrungsbereich einschränken.

Es war bislang vom Bewußtsein die Rede. Ich habe euch (am Anfang dieses Kapitels) gesagt, daß es wichtig ist, die Position des Ich als den »äußeren« Teil des inneren Selbst zu erkennen, der diesem nicht entfremdet nach außen in die physische Realität blickt. Analog hierzu empfangen Anteile des inneren Selbst auf der anderen Seite des Bewußtseins fortwährend telepathische Informationen. Vergeßt nicht: Es gibt in der Psyche keine trennenden Schranken. Die hier hilfsweise eingebrachten Begriffe dienen nur dem Zweck, die Diskussion zu erleichtern.

Das Ich ist darum bemüht, sämtliches Material, das ins Bewußtsein tritt, zu organisieren. Alles, was in jedem gegebenen Augenblick in der gesamthaften Auseinandersetzung des Selbst mit der physischen Realität an die Oberfläche steigt, gehört zu seinen Obliegenheiten. Das Ich kann, wie gesagt, eine Information dem

Bewußtsein nicht fernhalten; aber es kann sich weigern, ihm Beachtung zu schenken.

(23.25 Uhr.) Nun: Die telepathischen Informationen, um unsere Analogie zu gebrauchen, kommen aus tieferen Schichten des Selbst. Diese haben eine erstaunliche Empfangsbereitschaft. Die Daten müssen gesiebt werden. Manche von ihnen sind einfach nicht wichtig für euch.

Ihr seid Sender und Empfänger zugleich. Weil eure Vorstellungen elektromagnetische Energie sind, strahlen eure Überzeugungen aufgrund ihrer Intensität sehr stark aus. Dank der organisatorischen Struktur eures eigenen psychologischen Naturells kommen ähnliche Überzeugungen zusammen, und ihr nehmt diejenigen bereitwillig an, mit denen ihr übereinstimmt.

Einengende Vorstellungen prädisponieren euch also, andere, ähnlich geartete zu akzeptieren. Ebenso ziehen enthusiastische Vorstellungen, die Freiheit, Spontaneität und Freude beinhalten, automatisch andere, gleichartige an. Es findet daher sowohl telepathisch als auch bewußt ein ständiger wechselseitiger Gedankenaustausch zwischen euch und anderen statt.

Dieser Austausch richtet sich wiederum nach euren bewußten Überzeugungen. In gewissen Kreisen ist heute die Vorstellung Mode, daß ihr auf telepathisch empfangene Botschaften unabhängig von euren bewußten Überzeugungen reagiert. Das ist nicht der Fall. Ihr reagiert nur auf die telepathischen Botschaften, die (*mit Nachdruck*) zu euren bewußten Vorstellungen von euch selbst und eurer Realität passen.

Ich möchte noch einmal daran erinnern, daß das Bewußtsein spontan ist. Es hat Freude daran, mit seinen eigenen Inhalten zu spielen. Deshalb empfehle ich euch weder eine strenge Geistesdisziplin noch eine ständige Selbstbeobachtung. Ich spreche hier lediglich von Gegenmaßnahmen, von denen ihr im Leben Gebrauch machen könnt, wenn schlechte Erfahrungen es euch nahelegen.

Möchtest du eine Pause?

(»Ja, ich denke schon.«)

Dann machen wir eine.

(23.37 Uhr. *Wieder war Jane richtig weg gewesen. Sie konnte sich an das Material nicht erinnern und war sehr erstaunt, daß eine Stunde vergangen war.*

*Jane sagte, sie habe den Eindruck, daß Seth drei Bücher gleichzeitig machen könne, von jedem je ein Kapitel und ohne diese durcheinanderzubringen. Im Augenblick habe sie das Gefühl, daß dieses Buch schon vollständig präsent sei und bereit, niedergeschrieben zu werden. Ihr gerade sehr aktives Traumleben, fügte sie noch hinzu, habe offenbar vieles schon vorbereitet.*

*»Seit Beginn unserer Sitzungen [im Jahre 1963] habe ich noch nie so stark empfunden, welche Fülle von Material vorhanden ist. Ich konnte aber vieles nicht annehmen, weil es zu meinen Überzeugungen nicht paßte.« Jane wies zu ihrer Linken. »Hm. Jetzt kommt etwas durch - über Archäologie, ausgerechnet. Wüste Sachen . . .«*

*Sie bezweifelte aber, daß sie imstande sein würde, die hochtechnischen Daten für den jungen Naturwissenschaftler, der sie vor der letzten Sitzung angerufen hatte, an Land zu ziehen. Sie fühlte sich zu weit entfernt von seinen Fragen, während sie so in die Produktion dieses Buches vertieft war. Fortsetzung um 23.55 Uhr.)*

Nun: Gebt mir einen Augenblick Zeit - für Willy.

Auf eine merkwürdige Art macht ihm seine Verhaltensweise selbst etwas Angst. Ruburt hat beschlossen, das Haus häufiger zu verlassen und, wann immer er Lust dazu hat, an die frische Luft zu gehen - nicht mehr wegen der Arbeit so viel Zeit zu Hause zu verbringen. Jetzt hat er Willy vorgeschickt, das Terrain zu sondieren, und der Kater weiß nicht genau, was ihm passiert.

Willy geht zwar gern aus, aber er ist es nicht gewöhnt, immer draußen zu sein. Irgendwie fühlt er sich aus der Wohnung verbannt. Er hat einfach Ruburts starke Empfindungen und seinen immer übermächtiger werdenden Entschluß aufgefangen. Diese waren zwar nicht an den Kater gerichtet gewesen, aber Ruburt

hat schon gewußt, daß er sie auffangen würde.

Willy ist ja schon immer die Hauskatze gewesen, und Jane ist den ganzen Tag zu Hause geblieben, um zu schreiben. Deshalb ist es die Hauskatze, die ihre Lebensgewohnheiten ändert, und nicht Rooney (unsere andere Katze).

\* Als Gedächtnishilfe: Seth redet Jane gewöhnlich mit dem Namen ihrer männlichen Wesenheit - Ruburt - an und spricht deshalb von »er«, »ihm« und so weiter.

Gewissermaßen habt ihr eure Zustimmung dazu gegeben, indem ihr die Türen offengelassen habt. Es ist ja klar, daß ihr sie nur zu schließen braucht. Kannst du mir folgen?

*(»Ja.« - Der Kamin, der bei der Überschwemmung im letzten Juni herausgerissen wurde, ist wegen des Mangels an Facharbeitern in unserer Gegend immer noch nicht repariert. Alles im Haus ist feucht und verquollen. Besonders die Türen lassen sich, wenn überhaupt, nicht leicht schließen. Wir hatten es uns also bequem gemacht . . . )*

Nun gedulde dich einen Moment. Ruburt fängt es gerade erst an zu jucken, nach draußen zu gehen, aber die Katze juckt es bereits.

*(»Das habe ich mich nämlich auch schon gefragt.«)*

Euer Willy ist nicht in Gefahr, aber zeigt ihm eure Liebe und regelt sein Kommen und Gehen. Nicht daß Ruburt eine solche Reglementierung auch nötig hätte, aber seine Zerstreutheit und Ungeduld läßt die Katze übertrieben reagieren.

Nun: Ruburts Empfänglichkeit für die verschiedenen Sender stellt eine neue Entwicklung dar. Sie wäre zwar schon seit einiger Zeit möglich gewesen, macht sich aber eben erst jetzt geltend. Erwähne ihn bitte an seine Erfolge auf diesen und anderen Gebieten, denn das Erfolgsgefühl wird übertragen.

Ich möchte jetzt unsere Sitzung beenden. Ich will es mir angelegen sein lassen, vor oder nach dem Buchdiktat über dein Gemälde zu sprechen. *(Lauter, jovial:)* Man hört mich heute abend auf Sender Eins. Meine allerherzlichsten Grüße.

*(»Danke.«)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.« - Ende um 00.07 Uhr. Als Jane aus der Trance erwacht war, bemühte sie sich, eine Erscheinung zu beschreiben, die, obgleich für mich unsichtbar, eben jetzt wie ein großes ovales Ding vor uns schwebte. Es setzte sich, wie sie sagte, aus Energien zusammen, die eine Persönlichkeit wie Seth darstellen könnten, obschon sie, wie Jane sagte, namenlos war. Das Oval war einfach da und vermittelte ihr nicht das Gefühl, daß es ihr in irgendeiner Weise helfen wollte. Jane hatte Mühe, sich über die von ihm ausgehende Wirkung und ihre diesbezüglichen Gefühle klar zu äußern, und ich hatte Mühe, ihre Schilderung ins geschriebene Wort zu übersetzen. Ich erwähne das hier für den Fall, daß sich etwas daraus entwickelt. Gelegentlich hat sie auch früher schon ähnliche Wahrnehmungen gehabt.*

*Inzwischen halten die Teilnehmer des ASW-Seminars mit den Buchsitzungen Schritt und erweitern das Material, bevor die Kapitel fertig sind; ebenso Jane und ich. Es sieht so aus, als würden wir allesamt mit dem Buch wachsen.*

*Eine ein paar Tage später hinzugefügte Notiz: Diese Sitzung wurde am Mittwoch abgehalten. Am nächsten Freitag hatten wir abends Gäste, und während Jane ihnen ihr Erlebnis mit den mehreren Sendern beschrieb, merkte sie plötzlich, daß sie sich in Seths Informationen über Interessengruppen und die Notwendigkeit, sich anzupassen, eingestimmt hatte. Seth hatte sich nicht eigentlich darüber ausgesprochen und tat es auch jetzt nicht - statt dessen brachte Jane nun das Material mehr oder weniger mit ihren eigenen Worten. Am folgenden Morgen bat ich sie, es, soweit sie sich erinnern konnte, zu Papier zu bringen.*

*Jane schrieb: »Während ich Rob und unseren Freunden von den Sendern erzählte, begann ich plötzlich denjenigen, der die Informationen über Konformismus und das Bedürfnis nach individuellem Selbsta Ausdruck bringt, anzupapfen.*

*Mir wurde klar, daß Seth eine große Menge Informationsmaterial gesammelt und parat haben muß, einschließlich biologischer Daten. Nehmen wir einmal das Beispiel der Amöbe, eines mikroskopischen Einzellers. Ich wußte, daß das Protoplasma der Amöbe ihre essentielle Lebenssubstanz, das individuelle Bedürfnis, sich nach außen zu begeben, repräsentiert. Doch das Protoplasma muß sich seiner Umwelt anpassen - in diesem Falle dem Leib, der Amöbe, der sich als Ganzheit nur dann in Bewegung setzen kann, wenn er durch den individuellen Drang, auf Reize zu reagieren, dazu angeregt wird. Das Protoplasma aber muß, obgleich es aus sich heraus, reagiert, die Zellstruktur berücksichtigen; dies garantiert die Integrität der Zelleinheit. Um, sich bewegen zu können, muß das Protoplasma notgedrungen das Ganze bewegen.*

*Dies ist nur ein Beispiel für die Folgerungen, die sich aus Robs Vortrag über Interessengruppen ergaben. Das Material als solches hat noch sehr viel mehr über die biologischen, die kulturellen und historischen Aspekte zu bieten. Es könnte dieselbe Frage auch vom Standpunkt des Wachstums des menschlichen Körpers und der Entwicklung von Krebszellen betrachtet werden, die aus dem Anpassungsmuster ausbrechen und der Einheitsstruktur ein »neues« ihr eigenes Muster hinzufügen . . . Da - den letzten Satz habe ich in dem Moment erhalten, als ich diesen Bericht abschließen wollte. Diese Idee ist mir ebenfalls neu.«)*

### **Sitzung 617, Montag, den 25. September 1972**

*(Während wir heute morgen beim Frühstück saßen, hörten Jane und ich einen sonderbaren vielstimmigen, »bellenden« Schrei, der vom Himmel herunter kam. Ich lehnte mich gerade noch rechtzeitig aus dem Fenster, um eine große Formation von Wildgänsen über unser Haus fliegen zu sehen, die offenbar für den Winter dem Süden zustrebten. Sie flogen niedrig für mein Gefühl, ihre Formation war unausgeglich - ein Schwanzende ihres auf die Seite gekippten V war viel länger als das andere; innerhalb dieses V flog, wie in dessen Schutz, eine Gruppe von Vögeln, die nicht formiert waren.*

*Ich fühlte mich durch dies Schauspiel merkwürdig bewegt, und Jane ebenso. Wir staunten über das im Flug der Zugvögel angelegte Ordnungsprinzip, den lauten Schrei, der so stolz seine Gesetzmäßigkeit verkündete. Wir sahen, wie auch andere davon beeindruckt waren: Männer, die in einer Parterrewohnung Überschwemmungsreparaturarbeiten ausführten, kamen aus dem Haus und starrten gen Himmel. Für mich war der Vogelflug ein weiteres Zeichen der erstaunlichen Vielfalt und Vitalität der Natur - etwas, das uns Werte ins Gedächtnis zurückrufen konnte, die wir Menschen leider oftmals verleugneten. 21.21 Uhr.)*

*Guten Abend.*

*(»Guten Abend, Seth.«)*

*Wir nehmen das Diktat wieder auf . . . Ihr reagiert also auf alle Informationen, die ihr bekommt, euren bewußten Überzeugungen über die Natur der Realität gemäß. Die tieferen Anteile des Selbst brauchen die Zeitbegriffe des Ich nicht zu berücksichtigen, und infolgedessen befassen sich diese Anteile des Selbst auch mit Daten, die sich normalerweise der Wahrnehmung durch das Ich entziehen würden, bis vielleicht ein bestimmter Punkt der Ich-Zeit erreicht ist.*

*Das Ich, dessen Aufgabe es ist, sich mit dem Alltagsleben unmittelbar auseinanderzusetzen, nimmt die Zeit, die Uhrzeit, sehr wichtig; es erkennt jedoch auch, daß die Uhrzeit eine Konvention ist. Nur hat es nicht gern, wenn solche Konventionen gebrochen werden.*

*Offt vernachlässigt das Ich ASW-Informationen, die aus den tieferen Schichten des Selbst ins Bewußtsein aufsteigen. Macht das Ich gelegentlich die Erfahrung, daß solches Material praktisch sein kann, dann wird es in seiner Einstellung gegenüber Telepathie und Hellsehen liberaler - sofern die ASW-Informationen sich mit seiner*

Vorstellung von dem, was möglich und was unmöglich ist, vertragen.

Nun sind die Vorstellungen des Ich eure Vorstellungen, denn dieses ist ja ein Teil von euch. Wenn eure Gedanken um Gefahren und drohendes Unheil kreisen, wenn ihr in der Angst um euer physisches Überleben lebt und euch all die Umstände vergegenwärtigt, die für euch schädlich sein könnten, dann werdet ihr plötzlich auf präkognitive Träume aufmerksam, die Unfälle, Erdbeben, Raubüberfälle oder Morde ankündigen.

Eure Vorstellung von den Gefahren, die eure Existenz bedrohen, wird dann so stark, daß das Ich solche Daten hochkommen läßt, obschon sie aus dem Rahmen der Zeit »herausfallen«, denn eure Ängste haben in ihm die Überzeugung entstehen lassen, daß ihr auf der Hut sein müßt. Die Vorfälle brauchen nicht einmal euch selbst zu betreffen. Von all dem unbewußt vorhandenen telepathischen und hellstichtigen Material wird euch ganz speziell die Kategorie des Gefährlichen ansprechen, und sie wird dazu beitragen, euch in der Vorstellung, daß die Existenz mit größten Gefahren verbunden ist, noch bestärken.

Werden euch derartige Informationen im Traumzustand zugänglich, so sagt ihr: »Ich habe Angst vor meinen Träumen. Meine Träume gehen so oft in Erfüllung.« Infolge eurer Angst versucht ihr, eure Traumerinnerung zu blockieren. Statt dessen solltet ihr aber lieber eure bewußten Überzeugungen überprüfen, denn diese sind stark genug, daß sie euch nicht nur dazu zwingen, euch in eurem Leben auf Unglück und Verlust zu konzentrieren, sondern auch noch eure inneren Gaben in den Dienst eurer Ängste zu stellen.

(21.37 Uhr.) Telepathische Kommunikation findet fortwährend statt. Sie bleibt im allgemeinen nur darum auf unbewußter Ebene, weil euer Bewußtsein noch in der Entwicklung begriffen ist. Es ist außerstande, all die Informationen zu erfassen, die euch zur Verfügung stehen. Sind eure Vorstellungen zuversichtlich, dann reagiert ihr auf ähnlich geartete telepathische Informationen, selbst wenn sich dies nur auf unbewußter Ebene vollzieht. Wie ich schon früher erwähnt habe (*in der 616ten Sitzung*), sendet ihr Informationen, die euch telepathisch zufließen, auch nach außen, und andere Menschen reagieren auf diese entsprechend. Eine Familie kann unter sich die Erfahrung der Freude, (*lauter*) der Fröhlichkeit und Spontaneität fördern, indem sie sich auf Vorstellungen von Vitalität, Kraft und Kreativität konzentriert; oder sie kann die Hälfte aller vorhandenen Energien versenden lassen, indem sie (*tiefer*) Ressentiments, Ärger, Zweifel und Versagensängste nährt.

*(»Ich habe verstanden.« - Seths cleverer, humoriger Nachdruck im vorstehenden Absatz sollte mir persönlich gewisse Punkte verdeutlichen, während die Arbeit am Buch weiterging. Dies stand im Zusammenhang mit Gesprächen, die Jane und ich heute geführt hatten, und mit bestimmten irrigen Ansichten meinerseits.)*

In jedem Fall werden eure Realitätsvorstellungen sowohl bewußt als auch unbewußt verstärkt, und zwar nicht nur innerhalb eurer Familie, sondern überall, wo ihr mit Menschen Umgang nehmt.

Ihr bekommt, worauf ihr euch konzentriert. Es gibt keine andere Grundregel.

Es gelingt euch vielleicht mühelos, Glaubensmeinungen anderer als solche zu erkennen. Vielleicht habt ihr Freunde oder Bekannte, die euch erkennen lassen, daß ihre Vorstellungen zu Glaubenssätzen erhobene Überzeugungen sind, die ihren Erfahrungsbereich einschränken - und trotzdem mögt ihr blind gegenüber euren eigenen Glaubensüberzeugungen sein, die ihr nur allzuleicht für bare Münze und unabänderliche Wahrheit oder Wirklichkeit nehmt.

Eure materiellen Lebenserfahrungen werden euch wiederum ganz entschieden eure Vorstellungen bestätigen. Ihr werdet, wie gesagt, unbewußt auch hellstichtig und telepathisch auf innere Informationen reagieren, die unter dem Einfluß eurer bewußten Ideen über das Dasein im allgemeinen und euer eigenes Leben im besonderen »gesammelt« wurden. So seid ihr denn also in Lebensumständen gefangen, die durch die schlagende Beweiskraft eurer Lebenserfahrungen erhärtet werden - und natürlich ist das überzeugend, denn sie spiegeln ja so wundervoll und eindeutig die schöpferische Wirkung eurer eigenen Vorstellungen und



Glaubensüberzeugungen wider, seien diese nun positiv oder negativ.

Im weiteren Sinne hat positiv und negativ wenig Bedeutung, denn physische Erfahrung ist immer als Lernerfahrung aufzufassen. Aber wenn ihr unglücklich seid, dann hat das Wort negativ seine Bedeutung.

*(Pause, eine von wenigen, um 21.50 Uhr.)* Ich erwarte, daß meine Leser inzwischen damit begonnen haben, ihre Glaubensmeinungen unter die Lupe zu nehmen.

Nun, wenn ihr bei der Aufstellung der Liste eurer Überzeugungen ehrlich gewesen seid, so werdet ihr bald auf solche stoßen, die ich Kardinal- oder Grundüberzeugungen nennen möchte - solche, die für euch unerschütterliche Ideen über eure Existenz, unerschütterliche Wahrheiten darstellen. Viele andere sekundäre Glaubensmeinungen, die ihr scheinbar getrennt voneinander vertreten habt, erweisen sich nun eindeutig als Ausläufer eurer Grundüberzeugungen, die ihr zu Kernglaubenssätzen erhebt, und sind im Zusammenhang mit der Grund- oder Kernidee zu sehen. Nachdem diese einmal als falsch erkannt ist, sind auch die sekundären Überzeugungen hinfällig.

Ich möchte euch jetzt ein Beispiel für einen solchen Kernglaubenssatz geben. Es ist ein pauschaler Glaubenssatz: Der Mensch ist von Natur aus böse. Um diese Grundüberzeugung herum werden sich Dinge entwickeln, die nur dazu dienen, sie zu bekräftigen. In den Erfahrungsbereich eines Menschen, der sich diesem Glaubenssatz verschworen hat, werden - sowohl in persönlicher Hinsicht als auch allgemein - Ereignisse treten, die nur dazu beitragen, diesen noch zu vertiefen.

Von all den durch Presse, Fernsehen, Korrespondenz und private Kommunikation zur Verfügung gestellten Daten wird er oder sie nur diejenigen sehen, die diesen Kardinalpunkt »beweisen«. Der Argwohn gegenüber anderen Menschen wird wachsen, ganz zu schweigen vom Mißtrauen gegenüber der eigenen Person. Die Grundidee dieses Kernglaubenssatzes wird die intimsten Bereiche seines oder ihres Lebens durchdringen, bis schließlich ein Gegenbeweis, der seine Richtigkeit entkräften könnte, nicht mehr möglich scheint.

Dies ist ein Beispiel für einen Kernglaubenssatz schlimmster Sorte. Ein Mensch, der ihn vertritt, wird weder Lebenspartner, Familie, Freunden, Kollegen, Vaterland noch der Welt vertrauen.

Ein weiterer, persönlicherer Kernglaubenssatz: »Mein Leben ist wertlos. Was ich tue, hat keinen Sinn.« Nun wird ein Mensch, der diese Meinung hat, diese gewöhnlich nicht als eine Grundüberzeugung erkennen. Er empfindet vielleicht nur rein gefühlsmäßig, daß das Leben sinnlos ist, daß sein individuelles Handeln sinnlos ist, daß der Tod endgültige Vernichtung bedeutet; und damit einher wird eine Kollektion sekundärer Überzeugungen gehen, die auf die ganze Familie und auf alle, mit denen ein solcher Mensch in Berührung kommt, eine tiefgreifende Wirkung ausüben.

Wenn ihr daher eure Liste persönlicher Überzeugungen aufstellt, laßt nichts aus. Prüft die Liste so, als wäre sie von jemand anderem erstellt worden. Hiermit soll jedoch nicht etwa gesagt sein, daß ihr eine Liste persönlicher Überzeugungen speziell negativen Inhalts aufstellen sollt. Es ist von allergrößter Wichtigkeit, daß ihr auch eure lebensbejahenden Überzeugungen erkennt und all die Elemente eurer Erfahrung, die euch Erfolg beschert haben, mitberücksichtigt.

Ich möchte, daß ihr euch der glücklichen Empfindung vollbrachter Leistung bemächtigt und euer Leistungsvermögen dann übersetzt oder auf Bereiche überträgt, in denen ihr Schwierigkeiten habt. Aber ihr dürft nicht vergessen, daß eure Vorstellungen vorgängig und daher die Ursache für all die Erfahrungen sind, die ihr dann in der physischen Welt macht.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.06 bis 22.19 Uhr.)*

Ihr schafft euch eure eigene Realität. Ich kann euch das nicht oft genug sagen. Es wird Zeiten geben, da eure zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen gewissermaßen im Gleichgewicht sind; sie stimmen überein.

Eure Vorstellungen als solche könnten aber dennoch beschränkt sein. Sie

könnten sogar falsch sein. Sie könnten auf irrigen Voraussetzungen beruhen.

»Gesundheit und Reichtum sind alles.« Diese Vorstellung ist zum Beispiel weit von der Wahrheit entfernt. Der Mensch, der sie sich völlig zu eigen gemacht hat, wird jedoch reich sein, sich einer ausgezeichneten Gesundheit erfreuen, und alles wird sich bestens mit seinen Überzeugungen vertragen. Und doch bleibt seine Vorstellung beschränkt, und folglich wird es Lücken in seiner Erfahrungswelt geben, von denen er nichts weiß.

Oberflächlich gesehen mag sich die Situation höchst vorteilhaft ausnehmen; doch obschon der Mensch ganz zufrieden zu sein scheint, wird tief in seinem Inneren das Wissen um seine Unvollständigkeit nagen. Nach außen hin scheint Gleichgewicht zu herrschen.

Indem eure Überzeugungen sich ändern, werden Wandlungen in eurer Erfahrungswelt und eurer Verhaltensweise eintreten, und während ihr im Lernprozeß seid, wird es Augenblicke des Stresses, schöpferische Streßsituationen, geben. Unser Reicher, von dem eben die Rede war, könnte plötzlich erkennen, daß sein Kernglaubenssatz einengend ist, weil er sich ausschließlich auf die eine Grundidee konzentriert hatte, so daß Gesundheit und Geld das einzig Erstrebenswerte für ihn wurden. Seine erschütterte Überzeugung könnte ihn Krankheiten aussetzen, was wie eine negative Erfahrung aussehen mag. Und doch könnte er infolge einer Krankheit in Erfahrungsbereiche geführt werden, die ihm vormals entzogen waren, und diese könnten sein Leben auf spezifische Weise bereichern.

Das Verblassen des Kernglaubenssatzes könnte ihn dann dazu bewegen, auch seine anderen Überzeugungen in Frage zu stellen, und es könnte ihm klarwerden, daß er dank seiner Glaubenssätze im materiellen Bereich so großen Erfolg hatte; wogegen er durch jene anderen, vielleicht tieferen Erfahrungen, die ihm seine Krankheit zugänglich machte, lernt, daß zum Menschsein Wirklichkeitsdimensionen gehören, die ihm früher verschlossen waren, obwohl sie immer schon in seiner Reichweite gelegen hatten, und zwar auch ohne die Krankheit, die sie ihm erschloß. Ein neues Konglomerat von Überzeugungen könnte sich bilden. In der Zwischenzeit gibt es Streß, aber schöpferischen.

(22.31 Uhr.) Ein anderes Beispiel. Eure Gedanken regulieren eure Gesundheit. Das ständige Denken an Krankheit macht euch krank. Solange ihr glaubt, daß euch Viren, Infektionen und Unfälle krankmachen, müßt ihr Ärzte aufsuchen, die innerhalb dieses Glaubenssystems operieren. Und da ihr an ihre Hellverfahren glaubt, ist zu hoffen, daß es ihnen gelingt, euch Erleichterung zu verschaffen.

Solange ihr nicht begreift, daß es die Inhalte eures Denkens und Fühlens sind, die eure Krankheiten verursachen, werdet ihr diesen auch weiterhin ausgesetzt sein, und immer neue Symptome werden sich zeigen. Ihr werdet immer wieder zum Arzt zurückkehren. Sobald ihr aber einmal in dem Prozeß der Änderung eurer Glaubenssätze steht - wenn ihr nämlich zu begreifen beginnt, daß eure Gedanken und Gefühle eure Krankheiten verursachen -, dann könnte es sein, daß ihr zeitweise nicht wißt, was tun. Denn ihr wäret vielleicht noch nicht voll davon überzeugt, daß ihr über die Fähigkeit verfügt, eure Gedanken und Gefühle zu ändern; oder aber ihr wäret so sehr von der Wirksamkeit einer solchen Änderung beeindruckt, daß euch das Angst machen würde. Es ist also nicht leicht, sich eines Glaubenssystems zu entledigen und zu lernen, mit einem neuen zu leben.

Aber hier habt ihr es mit einem der bedeutungsvollsten Aspekte der Natur der persönlichen Realität zu tun. Ihr meßt eure Überzeugungen mit dem, was scheinbar da ist. Es könnte einige Zeit dauern, bis ihr lernt, eure Überzeugungen zu ändern. Doch glaubt: Ihr setzt euch für ein wichtiges und sinnvolles Anliegen des Menschen ein.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(22.40 Uhr. *Janes Tempo war durchwegs schneller gewesen als in den früheren Sitzungen für dieses Buch. Die Pause war kurz. Beginnend um 22.45 Uhr gab Seth mehrere Seiten Material für mich durch; ich hatte es kaum erwartet. Dann beschloß er die Sitzung um 23.20 Uhr mit der Bemerkung: »Nun: Sage Ruburt, es*

wird philosophische Schulen geben, die auf den Kernglaubenssätzen basieren. Sag' ihm das.«)

### **Sitzung 618, Donnerstag, den 28. September 1972**

*(Bei dieser Sitzung waren der Schriftsteller Richard Bach, Dick genannt, und seine Verlagslektorin Eleanor Friede als Zeugen zugegen. Sie waren gestern in Elmira eingeflogen, nachdem schlechte Wetterverhältnisse ihre planmäßige Ankunft am Dienstag [sie hätten am ASW-Seminar teilnehmen wollen] verhindert hatten. Dick hatte uns schon Ende August, als Seth mit Kapitel 1 dieses Buches beschäftigt war, zu sich eingeladen.*

*Jane hatte gestern abend eine ziemlich ausgedehnte, aber informelle Sitzung für unsere Gäste abgehalten. Nach einer späten Mahlzeit saßen wir noch am Abendbrottisch zusammen. Dick hat die Sitzung auf Tonband aufgenommen und wird uns eine Transkription zukommen lassen, so daß wir später in der Lage sein werden, ein paar Auszüge aus dem Material dieser Sitzung nachfolgen zu lassen.*

*Früher am Abend hatte Jane ganz spontan auf Sumari gesungen, aber jetzt, da sie um 21.45 Uhr für Seth zu sprechen begann, war sie ernster, gesetzter.)*

Nun: Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Wir setzen das Diktat fort. Gedulde dich einen Moment. *(Pause.)*

Kernglaubenssätze sind die Grundüberzeugungen, um die ihr euer Leben aufbaut. Sie sind euch zwar bewußt, aber häufig ist eure Aufmerksamkeit nicht auf sie gerichtet. Ihr verliert sie daher aus den Augen, wenn ihr euch die Inhalte eures Bewußtseins nicht bewußtmacht.

Um eure Vorstellungen und Überzeugungen kennenzulernen, müßt ihr, symbolisch gesprochen, euch ohne Scheuklappen unter ihnen bewegen. Ihr müßt die Strukturen durchschauen, die ihr selber geschaffen habt, das organisierte Vorstellungsgefüge, um das ihr eure Erfahrungen gruppiert.

Um in euren eigenen Geist Einblick zu gewinnen, müßt ihr zuallererst eure Vorstellungsstrukturen auflösen, und ihr müßt eure Vorstellungen verfolgen, ohne sie zu beurteilen und ohne sie mit dem System eurer Glaubenssätze zu vergleichen.

Strukturierte Glaubenssätze sammeln und halten eure Erfahrungen und machen aus ihnen sozusagen ein Erfahrungspaket. Wenn ihr euch daher einer gegebenen Erfahrung gegenüber seht, die wie eine andere aussieht, dann steckt ihr sie in dasselbe Paket, oft ohne Überlegung. Glaubenssätze können Überraschungen bieten; wenn man den Deckel von einem von ihnen abhebt, kann man bisweilen entdecken, daß er nur dazu gedient hat, wertvolle Informationen zu verbergen. Eine künstliche Gruppierung von Glaubenssätzen kann, Papierblumen ähnlich, um einen normierten Kernglaubenssatz versammelt sein.

Der Kernglaubenssatz hat aufgrund seiner Intensität und eurer Lebensgewohnheiten die Tendenz, andere, gleichgeartete Grundüberzeugungen anzuziehen. Sie bleiben an ihm kleben. Wenn ihr es nicht gewohnt seid, eure Gedankeninhalte zu überprüfen, dann kann es geschehen, daß sich Wucherungen wilder Vorstellungen um einen Glaubenssatz herum bilden, bis ihr das eine vom andern nicht mehr zu unterscheiden vermögt. Das kann solche Ausmaße annehmen, daß ihr all eure Erfahrungen nur noch im Lichte dieser Vorstellungswucherung seht. Daten, die mit diesem Kernglaubenssatz anscheinend nichts zu tun haben, werden dann nicht assimiliert, sondern in die hintersten Winkel eures Geistes abgeschoben, wo sie ungenutzt liegenbleiben. Der Wert dieser Informationen geht euch auf diese Weise verloren.

Abgespaltene Teile eurer Psyche können solches inaktives Material beherbergen. Dieses ist dann nicht ein Teil der organisierten Struktur eures Bewußtseins; obwohl die Daten eurem Bewußtsein zugänglich sind, steht ihr ihnen

ziemlich blind gegenüber.

(22.00 Uhr.) Wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins einer Inspektion unterzieht, geschieht dies normalerweise aus einem besonderen Grund, nämlich weil ihr Informationen auffinden möchtet. Doch wenn ihr darauf dressiert seid zu glauben, daß solche Daten eurem Bewußtsein nicht zugänglich sind, dann wird es euch nicht in den Sinn kommen, sie dort zu suchen. Wenn eure bewußten Daten obendrein noch eng um einen Kernglaubenssatz gruppiert sind, dann wird euch das automatisch blind dafür machen, daß sie nicht mit ihm verknüpft sind.

Ein Kernglaubenssatz ist dann für euch unsichtbar, wenn ihr ihn für eine Lebensstatsache haltet, statt für eine Überzeugung, das Leben sei so, und euch so völlig mit ihm identifiziert, daß ihr automatisch euer Wahrnehmungsvermögen darauf ausrichtet.

Hier ist zum Beispiel ein scheinbar ganz unschuldiger Kernglaubenssatz: »Ich bin ein verantwortungsbewußter Elternteil.«

Rein oberflächlich betrachtet ist mit dieser Überzeugung alles in Ordnung. Wenn ihr jedoch an ihr festhaltet, ohne sie unter die Lupe zu nehmen, kann sich das Wort »verantwortungsbewußt« als sehr bedeutungsgeladen erweisen; es kann dann andere Vorstellungen um sich versammeln, die ihr ebensowenig überprüft habt. Was versteht ihr unter verantwortungsbewußt? Je nachdem wie eure Antwort ausfällt, wird sich erweisen, ob euch der erwähnte Kernglaubenssatz zum Vorteil gereicht oder nicht.

Bedeutet für euch verantwortungsbewußt: Ich muß vierundzwanzig Stunden am Tag unter Ausschluß alles anderen eine Mutter, ein Vater sein, dann seid ihr in Schwierigkeiten, denn dann könnte euch besagter Kernglaubenssatz daran hindern, andere Gaben zu nutzen die ihr auch habt - unabhängig von eurer Mutter- oder Vaterschaft.

Die Folge wäre, daß ihr alles ausschließlich durch die Brille dieses Kernglaubenssatzes seht. Ihr würdet der physischen Realität dann nicht mehr mit kindlichem Staunen oder mit der unvoreingenommenen Neugier eines Individuums begegnen, sondern diese immer mit den Augen eines Vaters oder einer Mutter betrachten. Auf diese Weise würdet ihr euch vor einem Großteil physischer Erfahrung verschließen.

Ihr würdet dann auch telepathisch unbewußte Daten anziehen, die in dieses starre Muster hineinpassen, entsprechend der Kraft und Hartnäckigkeit dieser Vorstellung. Euer Leben könnte sich dann noch stärker einengen und euch blind machen für alles, was nicht eure elterliche Realität berührt.

Jetzt machen wir eine Pause.

(22.12 bis 22.21 Uhr.)

Nun: Der besprochene Kernglaubenssatz ist nur einer seiner Art.

Ihr hegt diverse Grundüberzeugungen, die für euch ebenfalls das Gewicht von Kernglaubenssätzen haben. Sie treten zutage zum Beispiel als Definitionen. Sie sind so sehr ein Teil von euch, daß ihr sie als selbstverständlich voraussetzt - euren Zeitbegriff zum Beispiel.

Ihr habt vielleicht Freude daran, mit Zeitbegriffen geistig zu jonglieren. Ihr habt vielleicht gelegentlich den Gedanken, daß die Zeit eigentlich etwas von eurer Erfahrung Verschiedenes ist; aber im Grunde glaubt ihr doch an eure Existenz nach Stunden und Jahren, an die Aufeinanderfolge der Wochen und an euer Gefangensein im Andrang der Jahreszeiten.

Natürlich wird dieser Glaubenssatz von eurer physischen Erfahrung noch unterstützt. Ihr strukturiert also eure Wahrnehmungen im Hinblick auf die Zwischenräume, die scheinbar zwischen den Ereignissen liegen. Das allein nötigt euch schon, euer Augenmerk nur in eine Richtung zu lenken, und entmutigt euch in jedem Versuch, die Ereignisse in eurem Leben einmal anders zu betrachten.

Vielleicht macht ihr gelegentlich von der Ideenassoziation Gebrauch, dem leichten Übergleiten von einem Gedankeninhalt zu einem anderen. Wenn ihr das tut, dann kommen euch meist neue Einsichten. Indem sich in eurer Vorstellung die Ereignisse aus der zeitlichen Kontinuität herauslösen, strömt frisches Leben in sie.

Ihr habt sie dann nämlich aus ihrer Struktur befreit, aus ihrem »normalen« Ordnungsgefüge.

Wenn ihr sie mit Hilfe der Assoziation auffaßt, dann seid ihr nahe daran, eure Bewußtseinsinhalte unvoreingenommen zu untersuchen. Wenn ihr hingegen zwar den Zeitbegriff fallenlaßt, aber die Bewußtseinsinhalte durch die Brille anderer Kernvorstellungen betrachtet, so bleibt ihr weiterhin dabei, sie zu strukturieren. Nicht, daß ihr solche Inhalte nie organisieren sollt. Ich sage euch nur, daß ihr euch der Strukturen bewußt werden müßt, die ihr selbst gebaut habt. Baut sie auf oder reißt sie nieder, aber erlaubt euch keine Blindheit dem Mobiliar eures eigenen Bewußtseins gegenüber.

Es wäre sogar eine Hilfe für euch, eure Überzeugungen wie Mobiliar zu betrachten, das umgestellt, verändert, erneuert, ganz hinausgeworfen oder ersetzt werden kann. Eure Vorstellungen sind euer Eigentum. Sie sollten euch nicht beherrschen. Es ist euch vorbehalten, solche zu akzeptieren, die ihr akzeptieren wollt. Stellt euch also vor, daß ihr dieses Mobiliar neu arrangiert. Bilder spezieller Möbelstücke werden euch klar vor Augen treten. Fragt euch, welche Vorstellungen diese Möbelstücke repräsentieren. Prüft nach, wie gut die Tische zusammenpassen. Zieht die Schubladen heraus.

(22.35 Uhr.) Es ist gar nichts Geheimnisvolles dabei. Ihr kennt eure Glaubenssätze. Ihr werdet die Gruppierungen sehen, aber es liegt bei euch, nach innen zu schauen und eigene Bilder nach eurem Geschmack zu finden. Werft Vorstellungen hinaus, die euch nicht passen! Wenn ihr dies lest, findet ihr vielleicht eine Vorstellung, von der ihr euch sagt: Ich kann diese doch nicht einfach wegwerfen! Gut so. Doch seid euch darüber im klaren, daß diese innere Aussage selbst auch ein Glaubenssatz ist, der nicht stimmt; denn ihr könnt, wenn ihr wollt, jede Vorstellung wegwerfen, die euch einschränkt.

Die Strukturierung der Glaubenssätze geschieht auf eine höchst typische und doch individuelle Weise. Ihr werdet Muster entdecken, die in verschiedenen Gruppierungen vorkommen, und eines kann euch zu einem anderen führen.

Die Vorstellung, ein verantwortungsbewußter Elternteil zu sein, kann euch zum Beispiel ohne weiteres zu anderen psychischen Strukturen hinführen, die mit Verantwortung zu tun haben, und diese Daten werden dann um ihrer selbst willen akzeptiert. Ihr könntet sogar meinen, es sei ein Fehler, eine Situation anders als von eurem elterlichen Status aus zu betrachten.

Der Glaube an Schuld würde somit eine tragende Struktur abgeben, die andere, ähnliche Kernglaubenssätze zusammenhalten und verstärken würde. Ihr müßt euch klarmachen, daß eure Überzeugungen, eure Glaubenssätze nicht einfach totes Ideenmaterial sind, das ihr im Kopf herumtragt. Sie sind psychische Materie. In gewissem Sinne sind sie also lebendig. Wie die Körperzellen bilden sie Gruppen und schützen ihre Identität und Gültigkeit.

Ihr nährt sie, bildlich gesprochen, mit allen ihnen ähnlichen Ideen. Wenn ihr einen Glaubenssatz unter die Lupe nehmt, dann gefährdet ihr offenbar die Integrität der Gesamtstruktur; und deshalb gibt es Mittel und Wege, neue Stützen einzuziehen, so könnte man sagen, Methoden, um euch über die Runden zu helfen. Der Kernglaubenssatz braucht nicht über euch zusammenzubrechen, wenn ihr sein Fundament inspiziert.

Nun: Ich will es damit genug sein lassen und eine Pause einlegen. Wir werden mit diesem Kapitel bald am Ende sein und dann das nächste beginnen. (Zu Eleanor und Dick:) Ich würde für euch gerne schneller sprechen, aber wir brauchen die Aufzeichnungen für das Buch.

(22.46 Uhr. Janes Trance war eine gute gewesen. Wir freuten uns, daß andere Menschen einmal beim Buchdiktat zugegen gewesen waren. Der Rest der Sitzung gehörte nun unseren Gästen; Seths ganzes Gebaren wurde jovialer und sein Sprechtempo um einiges schneller. Ende etwa um 00.30 Uhr.

Ein paar später beigefügte Notizen: Dick Bach hatte das Gefühl, »Die Möwe Jonathan« nicht wirklich selber geschrieben zu haben. Inzwischen ist die Entstehungsgeschichte des Buches allgemein bekannt: Eines Nachts im Jahre 1959

war Dick einen Kanal in der Nähe eines Strandes zu der Westküste entlangspaziert, als er eine Stimme sagen hörte: »Jonathan Livingston Seagull.« Kein Mensch war weit und breit. Er war erstaunt. Er war es noch mehr, als ihm die Stimme dann auf dem Heimweg Bilder eingab, die das Material für das Buch enthielten. Danach schwieg die Stimme. Dick versuchte vergeblich, das Manuskript aus sich heraus zu vollenden. Nichts geschah, bis er acht Jahre später eines Tages, plötzlich erwachend, die Stimme noch einmal hörte - und von ihr den Rest des Buches skizziert bekam.

Wer schrieb das Buch? Dick erhob keinen Anspruch auf Verfasserschaft. Er stieß dann auf das »Seth-Material«, entdeckte Ähnlichkeiten in Janes und seinen eigenen Erfahrungen und war nun hergekommen, um zu sehen, ob sie oder Seth ihm das Phänomen erklären könnte.

Es sind natürlich Berührungspunkte vorhanden, nur hat Jane es nicht bloß mit einer Stimme zu tun, sondern eben mit Seth, der Bücher diktiert, wenn sie sich in einem veränderten Bewußtseinszustand befindet. Sie und Dick waren daher sehr interessiert, was Seth dazu sagen würde.

Es folgen nun ein paar fast wörtliche Zitate aus der Botschaft, die Seth Dick Bach und seiner Begleiterin am Abend des 27. September 1972 zukommen ließ:

»Information existiert nicht aus sich selbst heraus. Verbunden mit ihr ist das Bewußtsein all derer, die sie verstehen, aufnehmen oder hervorbringen. Es gibt also keine Chronik im Sinne eines objektiv vorhandenen, für alle Zeit präsenten Informationsfonds, in den ihr euch einstimmt. Vielmehr zieht das Bewußtsein, das die Information einmal enthalten hat, enthält oder enthalten wird, diese wie ein Magnet an . . . Die Information selbst strebt nach Bewußtwerdung. Sie ist nicht tot oder leblos. Sie ist nicht einfach etwas, nach dem ihr greift, sie ist ebenso etwas, das ergriffen werden möchte und sich deshalb zu denen hingezogen fühlt, die nach ihr suchen.

Euer Bewußtsein zieht das Bewußtsein an, das mit dem Material schon verbunden ist. Das ist eines meiner Bonbons für euch heute abend! Die Information erneuert sich also und wird wiedergeboren, wenn sie, wie bei der *Möwe Jonathan*, von einem neuen Bewußtsein frisch ausgelegt wird.

Das Innerste deines Wesens hat, indem es von Fähigkeiten Gebrauch machte, die schon immer zu dir gehörten, die Information durch das Kaleidoskop deiner Eigenart interpretiert. Dabei hat es das Beste in dir zum Einsatz gebracht und eine strahlende Wahrheit in einem neuen Gewand erzeugt - aber in einem Gewande, das ihr niemand außer dir hätte schenken können. Ich möchte dir jetzt Folgendes sagen: Wenn du die Autorschaft der *Möwe Jonathan* einem anderen zuschreibst, so verleugnest du die Einmaligkeit deines eigenen inneren Selbst.

Die Wahrheit fiel dir zu als ein Geschenk, aber ihre Originalität und Einmaligkeit verdankt sie deinem eigenen inneren Wesen, das jetzt von deinem bewußten Selbst so sehr abgeschnitten sein mag, daß es dir wie etwas Getrenntes erscheint.

Es war also auch noch anderes im Spiel - nicht nur die Geburt eines Buches, sondern auch das durch Kunst bewirkte Hervortreten des inneren Selbst ins physische Universum. Die ganze Einstellung und die Kraft dieses Buches rühren teilweise von diesen zwei Geburten her, und die Intensität, die dahinter steht, ist auch der Grund, warum es die Welt so betroffen gemacht hat. Die zwei sind in dem Buch vereinigt. Du suchst nach dem Autor der *Möwe*, und ich kann dir nur sagen: Ich schaue ihn an. Er hat vielleicht nicht das Antlitz, das du erblickst, wenn du in den Spiegel schaust, aber nur deshalb, weil du deine wahre Identität im Spiegel nicht sehen kannst. Ich aber sehe alles, was am Autor der *Möwe* sichtbar ist, und eigentlich solltest du ihn am allerbesten kennen. Ich werde dir im Laufe der Jahre noch zeigen, wie du ihn besser kennenlernen und mit ihm ins Gespräch kommen kannst.

Ruburt ist dir darin schon voraus, deshalb möchte ich ihm den Spaß nicht verderben. Es gibt tatsächlich »Aspekte« deines Bewußtseins, die sich in einer völlig anderen Umwelt betätigen - einer Umwelt, die nicht physischer Natur ist. Es gibt also Aspekte deines Wesens, die über viele andere Arten von Informationen verfügen als

die, die dir momentan auf der Bewußtseinsebene zugänglich sind . . .«

*Man beachte, daß Seth hier Janes in »Aspects« vertretene Theorie bestätigt. Sie hat gerade ein Buch über dieses Thema begonnen. Sie wird in diesem Buch unter anderem Wesen, Authentizität und Ursprung von »Persönlichkeiten« wie Seth untersuchen und auch das »Sichaufdrängen« von Intuitionen und Offenbarungsmaterial.)*

### **Sitzung 619, Montag, den 9. Oktober 1972**

*(Meine Mutter lebt mit meinem Bruder und seiner Familie in einer kleinen Gemeinde im Staate New York, in der Nähe von Rochester, und Jane und ich hatten ein Wochenende damit verbracht, dort Gott und alle Welt zu besuchen. Auf der Heimreise nach Elmira sagte Jane heute morgen zu mir: »Jemand arbeitet an Seths Buch, kann ich dir sagen. Ich bekomme ganze Fetzen mit. Es geht um Phantasie und Überzeugungen und um deren Wechselwirkung - bloß ist das lange nicht alles. Na«, setzte sie befriedigt hinzu, »es ist gut zu wissen, daß die Arbeit getan wird . . .« Es ist 21.06 Uhr.)*

Nun: Ich wünsche dir einen guten Abend. (»Guten Abend, Seth. @)

Wenn du nicht spezielle Dinge mit mir besprechen möchtest, nehmen wir das Diktat wieder auf.

(»Nein, mach' nur weiter.«)

Dann gedulde dich einen Moment . . . Die Phantasie spielt auch in eurem persönlichen Leben eine wichtige Rolle, weil sie euren Überzeugungen Beweglichkeit verleiht. Sie ist einer der motivierenden Faktoren, die eure Überzeugungen in physische Erfahrung umsetzen helfen. Es ist deshalb dringend notwendig, daß ihr die Wechselbeziehungen zwischen Ideen und der Phantasie erkennt. Um unbrauchbare Ideen ausräumen und neue etablieren zu können, müßt ihr also lernen, eure Phantasie einzusetzen. Durch deren richtigen Gebrauch könnt ihr dann eure Ideen in die gewünschten Richtungen katapultieren.

Ende von Kapitel 3.

## Phantasie, Glaubenssätze und deren Ursprung

### Fortsetzung der Sitzung 619 vom 9. Oktober 1972

(Pause um 21.12 Uhr.) Kapitel 4: »Phantasie, Glaubenssätze und deren Ursprung.«

Im physischen Leben ist euer Bewußtsein weitgehend von der Tätigkeit des Gehirns abhängig. Ihr habt zwar auch sonst ein Bewußtsein, ob ihr inkarniert seid oder nicht, aber solange ihr physisch orientiert seid, ist das Bewußtsein an das physische Gehirn gebunden.

Bis zu einem gewissen Grad sorgt das Gehirn für die dreidimensionale Ausrichtung des Bewußtseins. Dieses orientiert euch auf die Umwelt hin, auf euer Betätigungsfeld, und nicht zuletzt wegen dieser Verbindung des Bewußtseins mit dem Gehirn erlebt ihr beispielsweise die Zeit als eine Folge von Augenblicken.

Das Gehirn leitet die Informationen, die ihr psychisch empfangt, an eure physische Struktur weiter, so daß eure Erfahrungen physisch gesiebt und automatisch in Begriffe umgesetzt werden, die der Organismus verstehen kann. (Jane sprach mit Nachdruck, sie pochte auf das Teetischchen, das zwischen uns stand.) Aus diesem Grunde ist, vom Standpunkt des euch bekannten physischen Lebens aus betrachtet, der Geist in hohem Maße von Wachstum und Tätigkeit des Gehirns abhängig. Es gibt bestimmte für das physische Überleben notwendige Informationen, die von den Eltern an das Kind weitergegeben werden müssen. Es gibt zwar auch angeborene Grundvoraussetzungen, doch diese bedürfen wegen der Unterschiedlichkeit der jeweils vorhandenen Umweltbedingungen einer Ergänzung. Deswegen ist es nötig, daß das Kind die Glaubenssätze seiner Eltern annimmt.

Gemeinsame Glaubenssätze stärken den Familienverband in einer Zeit, da das Kind den elterlichen Schutz am meisten braucht. Die Annahme der elterlichen Glaubenssätze ist also in der frühkindlichen Phase, während der Säugling zum Kind heranwächst, von Bedeutung. Dies Miteinanderteilen gemeinsamer Ideen und Überzeugungen schützt den jungen Nachwuchs nicht allein vor Gefahren, die den Eltern wohlbekannt sind, sondern es gibt dem Kind auch einen Rahmen, innerhalb dessen es sich entwickeln kann.

(21.27 Uhr.) Dies läßt ihm Spielraum, bis sein Bewußtsein genug Reife erlangt hat, um sich seine eigenen Gedanken machen und eigene Werturteile fällen zu können. Später werde ich dann noch auf die umfassenderen Aspekte des Ursprungs eurer Ideen eingehen, doch für den Augenblick wollen wir es bei den Begriffen des euch bekannten Lebens bewenden lassen.

Die Glaubenssätze, die ihr übernehmt, entsprechen also den Vorstellungen eurer Eltern von der Natur der Realität. Sie werden euch durchs lebendige Vorbild, durch verbale Kommunikation und ständige telepathische Rückversicherung übermittelt. Ihr übernehmt Ideen von der Welt allgemein und eurem Verhältnis zu ihr, und durch eure Eltern erhaltet ihr auch eine Vorstellung von dem, wer ihr seid. Ihr übernehmt ihre Ideen über eure eigene Realität. Unter dieser Oberfläche habt ihr freilich ein unauslöschliches Wissen um eure Identität und Bestimmung parat, doch in den frühen Stadien eurer Entwicklung ist es das Wichtigste, daß ihr im physischen Sinne eine Umweltbeziehung herstellt. Es sind richtungweisende Glaubenssätze, die ihr von euren Eltern empfangt, und sie weisen euch Wege, die ihnen sicher zu sein scheinen. In diese Glaubenssätze eingebettet kann das Kind genug Geborgenheit finden, um seine Neugier stillen, seine Anlagen entfalten und seine konzentrierten Energien in klar umrissene Betätigungsbereiche lenken zu können.

(21.35 Uhr.) Es ist also unbedingt erforderlich, daß eine Unterwerfung unter diese Glaubenssätze erfolgt, besonders in jüngeren Jahren. Es ist hingegen keinerlei



Grund vorhanden, daß sich das Individuum durch Glaubenssätze und Erfahrungen seiner Kindheit auch späterhin gebunden fühlen sollte. Es liegt in der Natur solcher Glaubenssätze, daß, während manche ganz offensichtlich als schädlich oder töricht erkannt werden können, andere, mit diesen verknüpfte eurer Einsicht schwerer zugänglich sind.

Beispielsweise könnte es euch heute töricht vorkommen, daß ihr jemals an, sagen wir, die Erbsünde geglaubt habt. Hingegen dürftet ihr euch weniger klar darüber sein, daß viele eurer gegenwärtigen Handlungen von eurem Glauben an Schuld bestimmt werden. Es wird noch viel davon die Rede sein müssen, auf welche Weise eure Glaubenssätze miteinander verknüpft sein können.

Ihr sagt euch vielleicht: Ich habe Übergewicht, weil ich mich wegen einem in der Vergangenheit liegenden Vorfall schuldig fühle. Ihr versucht dann möglicherweise herauszufinden, was dieses bedeutungsschwere Vorkommnis gewesen sein könnte, aber das Grundübel besteht in eurem Glauben an eure Schuldhaftigkeit.

Ihr müßt einen solchen Glauben nicht mit euch herumtragen. Ich bin mir sehr bewußt, daß starke Elemente eurer Zivilisation auf der Vorstellung von Schuld und Sühne beruhen. Viele von euch befürchten, daß es ohne Schuldgefühle keine innere Disziplin geben kann und die Welt aus den Fugen geraten würde. Sie ist auch jetzt ganz schön aus den Fugen - und zwar nicht trotz eurer Vorstellungen von Schuld und Sühne, sondern weitgehend wegen ihnen. Aber darüber werde ich später mehr zu sagen haben.

Die frühen Vorstellungen, die euch eure Eltern vermitteln, strukturieren eure Lernerfahrungen. Sie stecken die Grenzen ab, innerhalb derer ihr euch in eurer frühen Kindheit sicher bewegen könnt. Ohne daß ihr es merkt - denn euer an das Hirn gebundener Geist ist nicht weit genug entwickelt - wird eure Einbildungskraft in bestimmte Bahnen gelenkt.

(21.46 Uhr.) Weitgehend, aber nicht ausschließlich, folgt eure Einbildungskraft euren Glaubenssätzen; das trifft auch auf eure Gefühle zu. Es sind allerdings auch universelle Muster vorhanden. Ein Kind schreit, wenn es sich wehgetan hat. Es hört auf zu schreien, wenn der Schmerz aufhört, und die seinem Schreien zugrunde liegenden Emotionen wandeln sich automatisch in etwas anderes um. Aber wenn das Kind einmal merkt, daß ausgedehntes Schreien nach einem solchen Vorfall besondere Zuwendung und Berücksichtigung nach sich zieht, dann wird es anfangen, die Emotionen zu verlängern.

Von den frühesten Lebensphasen an vergleicht das Kind automatisch seine Deutung der Realität mit der seiner Eltern. Da seine Eltern größer und stärker sind als es selbst und so viele seiner Bedürfnisse befriedigen, wird es bemüht sein, seine Erfahrungen mit ihren Erwartungen und Glaubenssätzen in Einklang zu bringen. Während es allgemein für das Kind etwas ganz Natürliches ist, zu weinen oder sich elend zu fühlen, wenn es sich wehgetan hat, können derartige Erfahrungen im Zusammenwirken mit entsprechenden Überzeugungen dermaßen auf die Spitze getrieben werden, daß nachhaltige Gefühle der Trostlosigkeit zu belastenden Verhaltensmustern führen können. Eine solche Überzeugung könnte zum Beispiel der Glaubenssatz sein, daß jede Form der Verletzung von Natur eine Katastrophe bedeutet - diese Idee könnte von einer überängstlichen Mutter herkommen. Wenn die Phantasie der Mutter - wie das natürlich geschieht - ihrem Glaubenssatz folgt, dann würde sie hinter der geringsten Bedrohung sofort eine große potentielle Gefahr für ihr Kind wittern. Aufgrund ihres Verhaltens, aber auch telepathisch würde das Kind diese Botschaft empfangen und sich dementsprechend ängstlich verhalten.

Solche Glaubenssätze sind dem Bewußtsein nicht entzogen. Da aber der erwachsene Mensch nicht gewohnt ist, seine Glaubenssätze zu überprüfen, kann er sich der Tatsache durchaus unbewußt sein, daß er dieser oder jener Vorstellung in sich Raum gibt. Die Vorstellung selbst ist nicht tief vergraben. Sie ist lediglich unüberprüft.

So ist, wie schon früher erwähnt, eine der allerhinderlichsten Ideen die Vorstellung, daß die Ursachen eures gegenwärtigen Verhaltens oder Zustandes tief

vergraben und normalerweise unerreichbar seien. Dieser Glaubenssatz schließt euch an sich schon von den Inhalten eures Bewußtseins aus und hindert euch daran, dort auf eure Fragen nach Antworten zu suchen, die tatsächlich vorhanden sind.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

*(22.01 Uhr. Jane sagte, sie sei während der Trance richtig weg gewesen und jetzt fühle sie sich »fast freudetrunken«. Die während der Durchgabe des Materials notierten Zeitangaben zeigen, daß sie in zügigem Tempo vorankam. »Auf der einen Seite«, fuhr sie fort und sah ein wenig benommen aus, »könnte ich jetzt völlig untertauchen und das Buch bis zum frühen Morgen weiterdiktieren; oder ich könnte auch zu Bett gehen und einfach wegsacken.« Sie war gespannt auf die Gründe, die sich hinter solchen Gefühlen verbargen.*

*Ich beschrieb nun die Erscheinung, die mich gleich nach Sitzungsbeginn zu plagen begonnen hatte; ein hübsches, kleines Beispiel für die Art und Weise, wie Glaubenssätze sich auswirken können. Kaum war Seth durchgekommen, als ich mir einer ungewohnten Verkrampfung in der Schreibhand bewußt wurde - einer Verspannung, die mich bei der automatischen Ausformung der Buchstaben und Wörter behinderte. Es gelang mir zwar, weiterhin mitzuschreiben, indem ich eine besondere Anstrengung machte; ich empfand es aber als ziemlich störend, ständig an meine Schreibtechnik denken zu müssen, während ich mich bemühte, meine Aufmerksamkeit auf das, was Seth sagte, zu konzentrieren. Die Schwierigkeit hielt das ganze Diktat über an und setzte sich bis in die Pause hinein fort.*

*Ich sagte Jane, ich hätte daran gedacht, nach der Sitzung mein Pendel zu brauchen, um hinter die Ursache des Handphänomens zu kommen, denn ich hatte das Buchdiktat nicht unterbrechen wollen, indem ich Seth danach fragte. In Kürze für die, die mich danach gefragt haben: Pendeln ist eine sehr alte Methode. Ich wende sie mit bestem Erfolg an, um an idiomotorische - »unterbewußte« - Reaktionen, das heißt an ein Wissen heranzukommen, das gerade außerhalb der Reichweite meines »normalen« Bewußtseins liegt. Ich halte einen Faden, an dem ein kleiner, schwerer Gegenstand aufgehängt ist, so in der Hand, daß dieser frei schwingen kann. Indem ich nun innerlich Fragen stelle, erhalte ich Ja- oder Nein-Antworten, je nachdem ob das Pendel von unten nach oben oder von links nach rechts schwingt.*

*Während wir unsere persönlichen Schwierigkeiten miteinander besprachen, sagte Jane, wir hätten die Wahl: Wir könnten entweder Material darüber erhalten oder mit der Bucharbeit fortfahren. Beide »Sendestationen« ständen zu unserer uneingeschränkten Verfügung. Obgleich wir an sich gerne mit dem Diktat fortfahren wollten, waren wir andererseits auch daran interessiert, mehr zu unseren persönlichen Fragen zu hören. Mit leichten Schuldgefühlen entschieden wir uns für den letzten Kurs, freuten uns aber dann, es getan zu haben, als sich das Material vor uns ausbreitete. Fortsetzung um 22.20 Uhr.)*

Nun: Dies zu eurer Information.

Erst einmal liegt es doch in Reichweite eures Bewußtseins. Das Pendeln wäre eine Methode, um bewußtes Material zu betrachten, dessen Struktur von - euch nicht bekannten - Glaubenssätzen bestimmt wird. Ich möchte, daß ihr das richtig versteht, denn der Leser hat nicht den Vorteil, mit mir darüber reden zu können.

Der Glaubenssatz ist bewußt. Du bist dir seiner absolut bewußt, weißt aber nicht um die, die daranhängen. Dein Glaubenssatz lautet, daß keine gute Kommunikation zwischen dir und deiner Mutter besteht.

*(Seth hatte unbedingt recht. Mir war buchstäblich ein Licht aufgegangen - plötzlich konnte ich den Glaubenssatz sehen, den ich die ganze Zeit vor der Nase gehabt hatte . . . Ich erinnere daran, daß Jane und ich das Wochenende damit zugebracht hatten, Mutter, Bruder und andere Verwandte zu besuchen.)*

Daran hängt sich der Glaubenssatz, daß dieser von dir empfundene Kommunikationsmangel etwas Schlechtes ist und daß man für alles Schlechte bestraft werden sollte. Indem du für dieses Buch ein Diktat aufnimmst, hilfst du uns, mit vielen Menschen zu kommunizieren, während du gleichzeitig das Gefühl hast, mit

deiner eigenen Mutter nicht kommunizieren zu können.

Das Zusammenspiel dieser beiden Glaubenssätze ruft dann in deiner Schreibhand die Verspannung hervor. Du möchtest einfach durch die Sitzungen die Ideen, an die du so fest glaubst, zum Ausdruck bringen, und dennoch fühlst du dich oder glaubst du dich schuldig deswegen, weil du die gleichen Ideen nicht auch auf deine Mutter anwenden kannst.

Es ist also der Konflikt zwischen den Glaubenssätzen, der die Schwierigkeit schafft. Deine Handbewegungen sind nicht so automatisch und geschmeidig, wie sie sein sollten. Du glaubst ebenfalls, daß du dich schriftlich weit besser mitteilen kannst als mündlich. Ruburt schreibst du oft Brieflein, in denen du mühelos und schön formulierst, was ihm mündlich zu sagen du aufgrund deines Glaubenssatzes Mühe hättest.

*(»Ja . . .«)*

Heute abend fühlst du dich also schuldig, weil du andere Menschen durch deine Mitschrift erreichst, wogegen du glaubst, deine Mutter in mündlichem Austausch nicht erreichen zu können. Auf diese Weise wird die Methode in deine Glaubenssätze verwickelt.

*(Mit einem Lächeln:)* Ich gebe dir diese Informationen, um dir zu zeigen, wie sich Glaubenssätze auswirken können.

*(»Ich habe diese Hilfe auch nötig.«)*

Du glaubst außerdem (*humorvoll*) - wenn du übrigens möchtest, kannst du »glauben« jedesmal gesperrt schreiben -, daß dein Hauptkommunikationsmittel die Malerei ist und du hier nur ersatzweise Notizen als eine Form der Mitteilung machst.

An sich wäre das alles nicht sonderlich kompliziert, wenn nicht zwei weitere Glaubenssätze, die mit dem Wochenende zu tun haben, zueinander im Widerspruch ständen. Der eine fordert, daß du eigentlich auch jetzt noch in Rochester sein und dich mit deiner Mutter mündlich auseinandersetzen solltest. Der andere, daß du eigentlich hättest daheim bleiben sollen, um die Welt durch deine Malerei zu erreichen.

Statt dessen teilst du dich nach deiner Heimkehr der Welt nun durch die Niederschrift dieses Buches mit - etwas, das du bewußt gewählt hast, ohne freilich von den anderen Bewußtseinsinhalten und den »widersprüchlichen« Glaubenssätzen etwas zu ahnen. Kannst du mir folgen?

*(»Ja.«)*

Diese eben erwähnten Glaubenssätze liegen an sich auf der Hand, sobald ich von ihnen erzähle, doch ihre widersprüchliche Natur hat deinem Körperbewußtsein verwirrende Direktiven erteilt: Schreibe und schreibe nicht.

*(22.35 Uhr.)* Der Gedanke, der Glaube an Strafe spielt auch mit hinein.

Trotzdem tust du, was du beschlossen hattest zu tun nämlich die Sitzung stattfinden zu lassen - quälst dich aber zugleich ab mit der dir selbst auferlegten Selbstbestrafung.

Zur »Krankheit« deiner Mutter gehört - wie du glaubst - ein Kommunikationsmangel. Dein Bruder hat dir von ihrem gelegentlichen Stammeln erzählt. Nun, deine ganz bewußte Erfindung einer angemessenen Form der Selbstbestrafung war der Verlust der Beweglichkeit deiner Hand. Ich versuchte dies mit einfachen Worten zu sagen, damit du meinem Gedankengang folgen kannst.

Da du glaubst, daß dein Ausdrucksmittel primär die Hand ist, mit der du malst, und da du glaubst, daß das deiner Mutter die mündliche Mitteilung ist, hast du die Beweglichkeit deiner Hand sabotiert - und nicht etwa deine Sprache. Kannst du mir bewußt folgen?

*(»Ja.« Und er hat es gut formuliert, dachte ich mir beim Niederschreiben.)*

Nun: Ruburt steht in letzter Zeit im Begriff, ein paar Glaubenssätze klar zu erkennen, die er gern loswürde. Er hat sie in sich gelockert, und nun klappern sie in seinem Bewußtsein herum. Er wird sich ihrer bewußt. Sie sind nicht mehr so unsichtbar, wie sie es zuvor waren; er konfrontiert sich allerdings mit manchen von ihnen zum erstenmal.

Auf ebensolche Weise solltet ihr beide euch der fruchtbaren Glaubenssätze

und ihrer Auswirkung auf euer Leben klar und deutlich bewußt werden - und mit diesem Thema wird sich auch zum Nutzen der anderen dieses Buch noch beschäftigen.

Heute abend war Ruburt irgendwie erschöpft, weil er eure gemeinsamen Glaubenssätze mit denen der Familie deines Bruders verglich und seine den eigenen Körper betreffenden (*Jane berührte ihr Knie*) gleichfalls mit denen der anderen, wobei er teilweise schlecht abschnitt. Er hat aber auch den Kontrast zwischen seinen persönlichen medialen und schöpferischen Gaben und den Talenten der anderen gesehen, und das hat ihn in Hochstimmung versetzt. Das Resultat war (*lächelnd*), daß er sich zugleich erschöpft und high fühlte.

Ich ließ ihn merken, daß ich an unserem Buch arbeitete (*heute morgen*). Meine Gedanken zum Buch traten in sein Bewußtsein. Früher war er der Meinung gewesen, daß Lecks nicht vorkommen dürften, und deswegen hat er keine solchen Erfahrungen gemacht. Sie waren zwar da, aber sein Glaubenssatz verhinderte, daß er sie als solche erkannte.

Ich werde von Zeit zu Zeit ergänzendes Material für Ruburt und auch für dich durchgeben.

Es ist für euch lebenswichtig zu erkennen, daß sich eure Glaubenssätze tatsächlich in eurem Geiste auswirken, und daß die eigentliche Arbeit dort in eurem Geiste geschieht. Ihr sollt deshalb nicht nach sofortigen physischen Resultaten schielen.

Diese werden sich mit der gleichen Sicherheit und Gewißheit einstellen, wie die »schlechten« Resultate sich eingestellt haben, und dies muß auch ein Glaubenssatz sein: daß die guten Resultate sich einstellen werden. Doch die eigentliche Arbeit wird, wie gesagt, im Geiste vollbracht. Wenn ihr eure Arbeit tut, dürft ihr der Resultate sicher sein, aber ihr solltet nicht ständig nach ihnen Ausschau halten. Ist dir der Unterschied klar?

(»Ja.«)

Hast du noch Fragen?

(»Nein. Ich finde das Material sehr klar.« *Jane tat jetzt etwas recht Ungewöhnliches. Sie drehte sich in ihrem Schaukelstuhl um, um nach der Uhr zu schauen, die links von ihr und etwas hinter ihr auf unserer das Zimmer unterteilenden Bücherwand steht.*)

Nun: Macht eine kurze Pause. Ich werde dann noch etwas diktieren, das uns weiter in das Kapitel hineinführt, aber ich werde euch nicht mehr lange aufhalten.

(*22.55 Uhr. Nachdem Jane aus einer ihrer »Weit-weg-Trancen«, wie sie es nennt, aufgetaucht war, konnte ich ihr die freudige Mitteilung machen, daß meine Schreibhand sich sehr gebessert und Seth ihre eigenen Fragen beantwortet hatte. Ich ging das vorgetragene Material mit ihr durch. Fortsetzung um 23.08 Uhr.*)

Diktat. (*Pause.*) Eure Glaubenssätze wandeln sich immer. Als Erwachsene übt ihr viele Tätigkeiten aus, die ihr als Kinder für unmöglich gehalten hättet. Zum Beispiel: Im Alter von drei Jahren habt ihr vielleicht geglaubt, es sei gefährlich, die Straße zu überqueren. Mit Dreißig habt ihr hoffentlich einen derartigen Glaubenssatz aufgegeben, obwohl er in der Kindheit angemessen und notwendig für euch war. Hat eure Mutter diesen Glaubenssatz jedoch verbal und telepathisch durch Schreckensbilder potentieller Gefahren, die mit der Straßenüberquerung verbunden sind, verstärkt, so werdet ihr diese Angst auch später noch mit euch herumtragen und möglicherweise phantastische Vorstellungen von eventuellen Unfällen nähren.

Gefühl und Phantasie richten sich beide nach euren Glaubenssätzen. Laßt ihr von einem Glaubenssatz ab, so wird auch der Gefühlsinhalt abfließen, und die Phantasie wendet sich Neuem zu. Glaubenssätze mobilisieren automatisch eure Gefühls- und Einbildungskraft.

Wenige Glaubenssätze sind rein intellektueller Natur. Wenn ihr eure Bewußtseinsinhalte genau prüft, dann werdet ihr die emotionellen und imaginativen Untertöne, die mit jeder beliebigen Vorstellung einhergehen, erkennen oder kennenlernen. Es gibt verschiedene Methoden, wie man einen Glaubenssatz ändern kann, wie man ihn in sein Gegenteil umwandelt. Eine wirksame Methode setzt

dreifach an: Man erzeugt Gefühle in sich, die zu denen, die mit dem zu ändernden Glaubenssatz zusammenhängen, in Widerspruch stehen, und gibt seiner Einbildungskraft eine Richtung, die der durch den Glaubenssatz vorgeschriebenen entgegengesetzt ist. Und zugleich macht man sich deutlich bewußt, daß der Glaubenssatz eine Vorstellung ist, die man von der Realität hat, und kein Aspekt der Realität selbst.

Ihr wißt ja, daß Ideen keine feststehenden Größen sind. Emotionen und Phantasien lenken sie in die eine oder andere Richtung, verstärken sie oder heben sie auf.

*(Pause um 23.23 Uhr.)* Absichtlich kann man von seinem Bewußtsein einen spielerischen Gebrauch machen. Man erfindet ein Spiel, bei dem man, ähnlich einem Kind, vorübergehend total ignoriert, was nach physischen Kriterien wirklich zu sein scheint, und »tut so«, als wäre das Gewünschte real gegeben.

Ist man arm, so tut man absichtlich so, als hätte man alles Geld, das man braucht. Man malt sich aus, wie man das Geld ausgeben würde. Ist man krank, stellt man sich spielerisch vor, man sei geheilt. Man sieht sich tun, was man dann tun würde. Wenn man sich anderen nicht mitteilen kann, denkt man sich, es wäre dies überhaupt kein Problem. Kommt einem das Leben trist und sinnentleert vor, denkt man sich, es sei erfüllt und voll Freude.

Das mag euch vielleicht praktisch nicht durchführbar erscheinen, aber im täglichen Leben stellt ihr Phantasie und Gefühl oft in den Dienst von weit weniger vertretbaren Glaubenssätzen, und die Resultate sind deutlich genug und - muß ich beifügen - leider auch praktischer Art.

So wie die negativen Glaubenssätze eine Weile gebraucht haben, bis sie im Leben zur Geltung kamen, so kann auch etwas Zeit verstreichen, bevor ihr positive Resultate zu sehen bekommt; doch die neuen Vorstellungen werden sich in euch festsetzen und eure Erfahrungswelt ebenso sicher verändern wie vormals die alten.

Eure Imagination könnte euch aber auch entdecken lassen, daß ihr gleichzeitig zwei widersprüchlichen Vorstellungen Raum gegeben habt, und zwar mit der gleichen Intensität; dann habt ihr euch natürlich selber blockiert.

Ihr seid vielleicht überzeugt, ihr hättet ein Recht auf Gesundheit, und glaubt dabei ebenso intensiv, die menschliche Existenz sei von Natur aus morbide. Ihr werdet also versuchen, gleichzeitig gesund und nicht gesund - oder erfolgreich und nicht erfolgreich - zu sein, und zwar einfach eurem individuellen Glaubenssystem entsprechend - von diesem Glaubenssystem wird später noch die Rede sein.

*(»Sehr gut, Seth.«)*

*(In verbindlichem Ton:) Ich freue mich, deinen Beifall zu finden.*

*(»Gute Nacht.«)*

Ich wünsche dir einen schönen Abend und eine herzerfrischende Einführung in gute Glaubenssätze.

*(»Danke. - Ende um 23.33 Uhr. Nachdem die Sitzung einmal vorüber war, begann Jane wiederholt zu gähnen und saß mit feuchten Augen da. Meine Schreibhand war jetzt praktisch entkrampft.*

*Am Morgen nach der letzten Sitzung erzählte mir Jane, sie beziehungsweise sie und Seth hätten »die ganze Nacht an dem Buch, gearbeitet. Jedesmal wenn ich erwachte, war Diktat oder sowas im Gange. Es war ziemlich penetrant - manchmal fast unangenehm...« Sie hat schon früher solche Wirkungen im Zusammenhang mit dem Buch erfahren. Es sind keineswegs allnächtliche Vorkommnisse, aber ich riet ihr trotzdem, sich vor dem Einschlafen zu suggerieren, daß sie sich solcher Aktivitäten zur Schlafenszeit nicht bewußt sein möchte. Wir beschlossen auch, Seth um Rat zu fragen.)*

**Sitzung 620, Mittwoch, den 11. Oktober 1972**

*(Heute am späten Nachmittag erhielt Jane einen Anruf von einem Chefredakteur des Time-Magazins. Er möchte sie später in dieser Woche im Zusammenhang mit einem Artikel, den er über Richard Bach schreiben soll, interviewen. Dicks Buch ist ein nationales Phänomen geworden. 22.00 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth«)*

*(Humorvoll:) Ich hoffe, ihr habt Zeit für mich.*

*(»Verstehe. Ja.«)*

Dann wollen wir das Diktat wieder aufnehmen. *(Pause.)* Eine lange Periode der Depressivität kommt nicht einfach so über euch. Eure Emotionen lassen euch nicht im Stich. Vielmehr habt ihr über längere Zeit bewußt negative Glaubenssätze genährt, die in euch diese Gefühle der Mutlosigkeit erzeugt haben.

Wenn das Gefühlsleben wirklich vertrauenswürdiger als das bewußte Denken wäre, dann hätte euer Denken ja nicht sehr viel Sinn. Ihr würdet es nicht brauchen.

Ihr seid aber euren Emotionen nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Euer Bewußtsein ist imstande, die physische Umwelt klar zu erfassen, und seine Urteile über die Umwelt aktivieren dann körperliche Mechanismen, die die richtigen Reaktionen - und Emotionen - auslösen. Wenn eure Glaubenssätze in bezug auf die menschliche Existenz angstbetont sind, dann werden eure Gefühlsreaktionen euch in einen Streßzustand hineinführen. In einem solchen Fall sind eure persönlichen Werturteile revisionsbedürftig.

Eure Phantasie heizt natürlich eure Emotionen an, und sie selber richtet sich getreulich nach euren Glaubenssätzen. So wie ihr denkt, so fühlt ihr auch - und nicht umgekehrt.

Später werde ich noch ein paar Anmerkungen über die Hypnose machen. Hier möchte ich nur erwähnen, daß ihr euch in gewissem Sinne durch eure eigenen Gedankeninhalte und eure Suggestionen ständig selbst hypnotisiert. Von Hypnose oder Selbsthypnose läßt sich auch sprechen, wenn ihr in einem völlig normalen Geisteszustand eure Aufmerksamkeit konzentriert und euren Blickwinkel auf einen speziellen Gedanken- oder Glaubensbereich einstellt.

Ihr konzentriert euch dann mit großer Intensität auf eine Vorstellung, gewöhnlich unter Ausschluß aller anderen. Das ist ein völlig bewußter Vorgang. Als solcher veranschaulicht er gut die Bedeutung von Glaubenssätzen. Autohypnotisch füttert ihr euch selber gewaltsam mit einem Glaubenssatz, oder ihr laßt euch im Wege der Fremdhypnose von einem anderen, eben dem »Hypnotiseur«, so füttern. Ihr konzentriert jedenfalls eure Aufmerksamkeit auf die eine Vorstellung - zum Beispiel auf die, krank zu sein.

Wenn ihr glaubt, ihr seid krank, dann seid ihr auch krank. Haltet ihr euch für gesund, dann seid ihr gesund. Es ist viel über die Natur des Heilens geschrieben worden, und in diesem Buch wird es noch Material geben, das sich damit auseinandersetzt, aber es gibt auch ein »Heilen« mit umgekehrten Vorzeichen: wenn ein Mensch den Glauben an seine Gesundheit verliert und sich statt dessen die Vorstellung persönlicher Krankheit zulegt.

*(Pause um 22.22 Uhr.)* In diesem Fall bringt dann der Glaubenssatz, der in der Tat eine körperliche oder seelische Krankheit hervorrufen wird, unweigerlich negative Emotionen hervor. Die Phantasie schließt sich dem an und malt sich die Schreckensbilder eines bestimmten Leidens in den grellsten Farben aus. Es wird dann nicht lange dauern, bis der Zustand des Betroffenen den negativen Glaubenssatz voll bestätigt - negativ insofern, als dieser weit weniger erstrebenswert ist als die Vorstellung von Gesundheit.

Ich erwähne das hier nur deshalb, weil in der Entwicklung eines Menschen Krankheit auch als konstruktives Mittel zum Zweck benutzt werden kann. In einem solchen Fall würde ebenfalls ein Glaubenssatz mit ins Spiel kommen: Ein schlechter Gesundheitszustand ist das beste Mittel, einen anderen Zweck zu erreichen! Davon wird noch die Rede sein.

Der Glaube an die Krankheit als solche hängt meist mit dem Glauben an die Wertlosigkeit des Menschen, an Schuld und Unvollkommenheit zusammen.

Das menschliche Bewußtsein beinhaltet nicht nur Glaubenssätze, die sich aktiv agierend geltend machen. Es umfaßt auch viele andere, die nur passiv beziehungsweise latent vorhanden sind. Sie halten sich aber bereit, irgendwann ins Blickfeld zu treten und aktiv zu werden; jeder von ihnen kann in den Vordergrund treten, sobald bewußtes Denken den Anreiz dazu gibt.

Seid ihr zum Beispiel auf Armut, Krankheit oder Mangelzustände eingestellt, so enthält euer Bewußtsein dennoch auch die latenten Vorstellungen von Gesundheit, Kraft und Überfluß. Wendet ihr eure Gedanken von den negativen Vorstellungen ab und den positiven zu, so wird aufgrund dieser Konzentrationsleistung das Gleichgewicht sofort wieder hergestellt. Der gewaltige Fundus an Energien und innerem Potential wird dann aktiviert und in den Dienst des Bewußtseins gestellt. Da ihr vernunftbegabte Wesen seid und euch eine solche Fülle an Erfahrungen zugänglich ist, hat die Gattung Mensch logische Denkfähigkeiten entwickelt, die sich durch den Gebrauch entfalten und wachsen. Eure Bewußtheit steigt und erweitert sich durch deren Beanspruchung.

Eine Blume kann nicht über sich selbst ein Gedicht schreiben. Ihr könnt es, und indem ihr das tut, wendet sich euer Bewußtsein sich selbst zu. Es wird buchstäblich mehr, als es vorher war. Da die menschliche Psyche in so vielseitigen, reichen Umweltmöglichkeiten existiert, mußte sie ein Bewußtsein entwickeln, das von Minute zu Minute ziemlich präzise und akkurate Urteile fällen und Bewertungen vornehmen kann. Indem sich aber das Bewußtsein ausdehnte, wuchs auch die Skala der menschlichen Einbildungskraft. Das Bewußtsein ist in vieler Hinsicht ein Vehikel der Phantasie. Je größer das Wissen, desto weiter der Spielraum der Einbildungskraft. Umgekehrt bereichert die Phantasie wiederum das bewußte Denken und das Gefühlsleben.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.48 Uhr. Jane hatte während Seths ganzem Vortrag in bedächtigem Tempo und in ziemlich trockenem Ton gesprochen. Es war eine gute Trance gewesen. Dies sollte sich als das Ende des Buchdiktats für den Abend erweisen. Seth kam jedoch mit fünf zusätzlichen Seiten Material für Jane und mich noch einmal durch, und die Sitzung endete erst um 23.45 Uhr.)*

### **Sitzung 621, Montag, den 16. Oktober 1972**

*(Seth hat letzte Woche fünfmal durch Jane gesprochen. Am Montag und Mittwoch abend lieferte er Material für dieses Buch sowie persönliches Material für uns selbst; am Dienstag abend hielt er einen langen Diskurs vor der ASW-Gruppe ab; am Freitag nachmittag sprach er kurz mit einem Besucher, einem Redakteur vom Time-Magazin - das Thema war Freudsche Psychologie; und am Samstag abend erzählte er einer Gruppe von Freunden zwanglos über das Leben in Italien in nachchristlicher Zeit.*

*Ich machte mir, nachdem unsere Gäste gegangen waren, über das Material vom Samstag abend ein paar Notizen. Wir hatten miteinander über die gegenwärtigen Bevölkerungsprobleme diskutiert, als Seth durchkam, um uns mitzuteilen, daß seines Wissens im vierten Jahrhundert der Kindesmord an der Tagesordnung gewesen sei. Bevor ein Kind die Taufe empfangen hatte, wurde es als Eigentum seiner Eltern betrachtet, die mit ihm machen konnten, was sie wollten, ohne daß ein Stigma damit verbunden war.*

*Überzählige Kinder, die für die wirtschaftlichen Verhältnisse der Eltern eine » unmögliche Belastung« bedeuteten hätten, wurden einfach vor der Taufe getötet. Erst nachdem das Kind getauft worden war, wurde es ein unverletzliches Wesen mit einer Seele und dem Anrecht auf Leben . . .*

*Seth setzte hinzu, daß unser Wissen über diese frühen Jahrhunderte, was Kirche, Taufe und Kinder betrifft, verworren sei. In der Sitzung kam noch einiges*

*mehr zur Sprache, aber meine Erinnerung war nicht klar genug, um akkurate Notizen zu machen. - 21.40 Uhr.)*

Wieder einmal: Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Ich möchte die Bedeutung des inneren Selbst nicht herabmindern. Alle seine unerschöpflichen Hilfsquellen stehen jedoch eurem Bewußtsein und bewußten Zielsetzungen zur Verfügung (*Pause.*) Einerseits hat man sich viel zu sehr auf das Bewußtsein verlassen, ohne seine Eigenschaften und Mechanismen zu kennen, so daß die Verfechter der Logik-über-alles-Theorien für den Intellekt und die Verstandeskräfte eintreten, ohne deren Ursprung im inneren Selbst zu erkennen.

Es wurde sozusagen vom Bewußtsein erwartet, daß es im Alleingang funktionieren sollte. Dabei wurden die hochintuitiven inneren Informationen, die ihm ebenso zugänglich sind, total übersehen. Solche Daten meinte man ignorieren zu müssen. Und dabei weiß doch jeder Mensch ganz genau, daß Intuitive Einfälle, Inspirationen, helllichtiges und präkognitives Wissen schon oft in sein Bewußtsein getreten sind. Gewöhnlich wird es dann beiseite geschoben und nicht weiter beachtet, denn man hat euch ja immer weisgemacht, daß euer Bewußtsein sich mit solchem »Unsinn« nicht abgeben sollte. Ebenso hat man euch eingeredet, ihr solltet euch auf das Bewußtsein verlassen, und euch zugleich glauben gemacht, es könne nur solche Reize wahrnehmen, die ihm von der Außenwelt zukommen.

Im anderen Lager finden wir Menschen, die den hohen Wert des inneren Selbst, eurer Gefühlsnatur, auf Kosten des Bewußtseins hervorheben. Sie behaupten, der Intellekt und das normale Wachbewußtsein seien den inneren » unbewußten« Persönlichkeitsanteilen weit unterlegen und die Antwort auf alles sei im Unsichtbaren versteckt. (*Pause.*) Anhänger dieses Glaubens schätzen das Bewußtsein derart gering ein, daß ihnen dieses wie eine maßlose Krebswucherung vorkommt, die in der Psyche des Menschen um sich greift und Fortschritt und Erkenntnis mehr im Wege steht als fördert.

Die Vertreter beider Lager übersehen die wunderbare Einheit der Psyche, das feine, natürliche Zusammenspiel, das zwischen dem sogenannten Bewußtsein und dem sogenannten Unbewußten besteht - die unglaublich reiche Wechselwirkung, das Geben und Nehmen, das zwischen ihnen stattfindet.

Das »Unbewußte« enthält weite Bereiche eurer Erfahrung, an die nicht zu glauben man euch gelehrt hat. Wie schon gesagt, sollte aber das Bewußtsein die Außenwelt ebenso wie die Innenwelt betrachten. Das Bewußtsein ist ein Ausdrucksmittel der Seele unter körperlichen Bedingungen.

*(Eine einminütige Pause um 21.59 Uhr.)* Es ist typisch für das Bewußtsein, zeitliche Erfahrungen nach Kriterien der von ihm über das Wesen der Realität akzeptierten Glaubenssätze einzuschätzen. Es läßt den Körper auf bestimmte Weise reagieren. Ich kann euch dies nicht oft genug sagen: Eure zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen gestalten eure Realität, euren Körper und dessen Zustand, eure zwischenmenschlichen Beziehungen, eure Umwelt und, auf kollektiver Ebene, eure Zivilisation und die Welt.

Wenn ihr - um ein harmloses Beispiel zu bringen - einen Menschen, von dem ihr denkt: »Mit dem hab' ich mein Kreuz«, oft genug seht, so ist es sicher kein Zufall, wenn ihr früher oder später bei Begegnungen unter Kreuzschmerzen zu leiden beginnt. Die Suggestion ist jedoch (*mit Nachdruck*) eine völlig bewußte; ihr habt sie euch selber gegeben und habt sie ausgeführt, und zwar nicht symbolisch, sondern höchst körperlich und buchstäblich. Mit anderen Worten: Das Bewußtsein erteilt seine Instruktionen, und das innere Selbst führt sie aus.

In dieser Existenz seid ihr körperlich orientiert. Also ist es auch das körperlich orientierte Bewußtsein, das seine Schlüsse über die Natur der physischen Realität ziehen sollte. Sonst hättet ihr keine Willensfreiheit.

*(22.10 Uhr.)* Seit der industriellen Revolution (*nach etwa 1760*) hat sich in der westlichen Kultur die Idee durchgesetzt, daß zwischen der materiellen Welt und dem Individuum kaum eine Verbindung besteht. Da dies jedoch kein Geschichtsbuch ist, will ich nicht auf die Hintergründe dieser Vorstellung eingehen; ich möchte mich auf



die Aussage beschränken, daß dies, zumindest nach euren Begriffen, eine übertriebene Reaktion auf frühere religiöse Anschauungen darstellte.

Vor dieser Zeit hatte der Mensch nämlich geglaubt, daß er die Materie und seine Umwelt durch seine Gedanken beeinflussen könne. Mit der industriellen Revolution verloren jedoch sogar die Elemente der Natur in den Augen des Menschen ihre lebendige Qualität. Sie wurden zu Objekten, die sich kategorisieren, benennen, auseinandernehmen und untersuchen lassen.

Man viviseziert jedoch nicht seine Hauskatze und den eigenen Hund; also hatte der Mensch, als er das Universum in diesem Sinne zu vivisezieren begann, seine Liebe zur Welt, zum Universum bereits verloren. Es war seelenlos für ihn geworden. Erst jetzt konnte er es nämlich ohne Gewissensnot untersuchen und (*Janes Stimme tönte vorübergehend viel lauter und tiefer*) die lebendige Stimme überhören, die protestierte. Und so versäumte er es, fasziniert von der Funktionsweise der von ihm untersuchten Objekte und getrieben von seiner Wißbegier, die Erbgesetze, sagen wir, einer Blume kennenzulernen. Er vergaß, was er über sie erfahren konnte, indem er an ihr roch, sie betrachtete und sie in ihrem Sosein beobachtete.

Er untersuchte also »tote Natur«. Oftmals mußte er Lebendiges töten, um, wie er meinte, dessen Realität zu entdecken.

Man kann aber nicht ergründen, was Lebewesen am Leben erhält, wenn man ihnen vorher das Leben raubt. Und deshalb ging dem Menschen, indem er die Natur kategorisieren, numerieren und sezieren lernte, deren lebendige Qualität verloren, und er empfand sich nicht länger als ein Teil von ihr. Damit verleugnete er jedoch weitgehend sein Erbe, denn der Geist inkarniert sich in Natur und Seele und wohnt vorübergehend im Fleisch.

Die Bewußtseinsinhalte des Menschen schienen keine Wirkung mehr auf die Natur zu haben, denn in seiner Vorstellung erlebte er sich als von ihr getrennt. In zweideutiger Weise konzentrierte er sich zwar einerseits sehr bewußt auf die äußeren Aspekte der Natur, leugnete aber im Endeffekt seine eigenen Bewußtseinskräfte. Er wurde blind für die Beziehung, die zwischen seinem Denken und Fühlen und seiner physischen Umwelt und seinen Erfahrungen besteht.

Die Natur wurde daher für ihn zum Feind, den es zu beherrschen galt. Doch trotzdem fühlte er sich untergründig auf die Natur angewiesen, denn er hatte sich ja mit der Trennung von ihr von vielen seiner eigenen Gaben abgeschnitten.

An diesem Punkt der Entwicklung wurde das Bewußtsein als solches von den sich in der Folge entwickelnden psychologischen Schulen so mißverstanden, und die nicht anerkannten oder geleugneten Bewußtseinskräfte wurden den unbewußten Anteilen des Selbst zugeschrieben. (*Mit Nachdruck:*) Ganz natürliche Bewußtseinsfunktionen wurden somit in den »Untergrund« verbannt und vom normalen Gebrauch abgeschnitten.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

*(22.29 Uhr. Jane war sehr schön dissoziiert gewesen bei einem intensiven und oftmals raschen Vortragsstil. Aus der Trance kommend schüttelte sie den Kopf. »Mensch, war der in Form. Junge, Junge... Ich hatte keinen blassen Schimmer, wovon er heute abend reden würde, aber dann merkte ich, daß er einen ganzen Haufen Zeug hinter sich bringen mußte, bevor er uns eine Pause gestattete . . .« - Fortsetzung im gleichen aktiven Stil um 22.40 Uhr.)*

Nun: Nehmen wir das Diktat wieder auf. Danach möchte ich mir eine Bemerkung erlauben.

(»O. k.«)

Gedulde dich einen Moment . . . Weil das Bewußtsein immer so auf ein Podest gestellt worden ist, was auf Kosten so vieler seiner charakteristischen Eigenschaften ging, findet jetzt eine Überreaktion statt, wobei dem normalen Bewußtsein, umgangssprachlich ausgedrückt, der Kragen umgedreht wird.

Gefühl und Phantasie werden als diesem weit überlegen erachtet. Die dislokalisierten Bewußtseinskräfte werden immer noch dem Unbewußten zugeschrieben, und es werden große Anstrengungen unternommen, um an

normalerweise unzugängliche Bewußtseinsbereiche heranzukommen. Zu diesem Zweck verwendet man Drogen, treibt man Kulte und liefert Methoden und Techniken in Hülle und Fülle. Und doch ist nichts grundsätzlich Unzugängliches an solchem »inneren Wissen« oder der »inneren Erfahrung«. Euer inneres Wissen kann leicht bewußtgemacht und eingesetzt werden, um die euch bekannte Realität zu bereichern. Das Bewußtsein ist weder ein uneheliches Kind noch ein armer Verwandter des Selbst. Es kann sich völlig unbehindert auf die innere Realität einstellen, wenn ihr glaubt, daß es das kann. Ich wiederhole: Ihr habt ein Bewußtsein und könnt deshalb auch die Einstellung eures Bewußtseins verändern.

Aus verschiedenen Gründen hat sich das Menschengeschlecht einer Anzahl von Tyraneien unterworfen. Eine der größten ist die Fixidee, das Bewußtsein habe keinen Zugang zu den Quellen seines eigenen Wesensgrundes, es sei von der Natur abgeschnitten und den unkontrollierbaren Triebkräften seines Unbewußten wehrlos ausgeliefert.

Der Mensch fühlt sich daher machtlos. Ist es der Zweck der Zivilisation, dem Individuum zu einem friedlichen, glücklichen, sicheren und reichen Leben zu verhelfen, dann hat diese Idee ihm einen schlechten Dienst erwiesen.

*(Pause um 22.55 Uhr.)* Wenn der Mensch keine Verbindung mehr zwischen persönlicher Realität und seiner Erfahrung und Umwelt verspürt, dann verliert er sogar das bloße Gefühl der Kompetenz und Zugehörigkeit, das die Tiere haben. Wieder zeigt es sich, daß eure Glaubenssätze eure Realität bestimmen und eurem Leben und allen Lebensumständen Gestalt geben.

Die Kräfte eures inneren Selbst werden durch eure bewußten Glaubenssätze aktiviert. Ihr habt jegliches Verantwortungsbewußtsein für die Inhalte eurer bewußten Gedanken verloren, weil man euch weisgemacht hat, daß nicht sie euer Leben gestalten. Man hat euch gesagt, daß ihr unabhängig von euren Glaubenssätzen durch unbewußte Konditionierung terrorisiert werdet.

Der ganze nachfolgende Satz ist zu sperren: Solange ihr an diesem euch suggerierten Glaubenssatz bewußt festhaltet, werdet ihr ihn als Realität erfahren.

*(Durch all diese Seiten hindurch war Janes Vortragsweise höchst intensiv und energiegeladen gewesen. Ohne Mühe konnte ich Seth mich durch ihre weitgeöffneten Augen ansehen fühle.)*

Manche eurer Glaubenssätze stammen aus eurer Kindheit, aber ihr seid ihnen nicht wehrlos ausgeliefert, außer wenn ihr glaubt, daß ihr es seid. Weil sich eure Phantasie nach den Glaubenssätzen richtet, könnt ihr in einen Teufelskreis geraten, indem ihr euch ständig im Geiste Bilder ausmalt, die die »negativen« Aspekte in eurem Leben verstärken.

Die imaginierten Ereignisse bringen dann die entsprechenden Emotionen hervor, die automatisch hormonelle\* Veränderungen in eurem Körper bewirken oder eure Verhaltensweise anderen gegenüber verändern oder euch alles Geschehen im Lichte eurer Glaubenssätze verstehen lassen. Und so kommt es, daß eure tägliche Lebenserfahrung eure Glaubenssätze mehr und mehr zu bestätigen scheint.

Ihr müßt wissen: Was ihr aus eurer Lebenserfahrung heraus als

\* Hormone sind Sekrete, die von den Hormondrüsen des endokrinen Drüsensystems wie Nebenniere, Schilddrüse, Pankreas usw. - gebildet werden. Diese komplexen Mischungen werden dann von der Lymphe zu anderen Organen oder Geweben befördert, wo sie bestimmte Wirkungen hervorbringen. Wie immer behauptet hier Seth, daß wir solchen unwillkürlichen Vorgängen nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind.

wahr erkennt, ist tatsächlich wahr. Um die physischen Wirkungen verändern zu können, müßt ihr eure Glaubenssätze ändern, und zwar im vollen Bewußtsein, daß eure alten Glaubenssätze noch eine ganze Weile physisch zur Geltung kommen können.

Wenn ihr jedoch versteht und beachtet, was ich euch sage, werden sich eure neuen Glaubenssätze - und zwar bald - in eurem Leben zu zeigen beginnen. Nur

dürft ihr nicht auf ihr Manifestwerden lauern, denn das ließe die Angst aufkeimen, die neuen Vorstellungen könnten sich doch nicht materialisieren, was natürlich euren Zwecken nicht dienen würde.

Ich habe schon früher (*in der 619ten Sitzung*) ein Spiel erwähnt. Man wünscht sich etwas und stellt sich dann intensiv vor, daß es passiert. Denkt daran, daß alle Ereignisse erst einmal geistig und psychisch vorhanden sein müssen, bevor sie sich auf physischer Ebene konkretisieren können, aber beobachtet euch nicht selber. Spielt einfach weiter.

(23.10 Uhr.) Das gleiche macht ihr dauernd und ganz automatisch aufgrund eurer Glaubenssätze, und diese werden ebenso stetig und automatisch in Realität umgesetzt. Was jedoch bei alledem von Anfang an das Wichtigste ist: ihr müßt euer Selbst von euren Glaubenssätzen trennen.

Ihr solltet nicht bewußt auf euch einhämmern. Phantasie und Gefühl sind eure mächtigen Bundesgenossen. Bewußt erteilte Direktiven bringen diese automatisch ins Spiel. Ihr seht also, warum es so wichtig ist, daß ihr alle Glaubenssätze, die ihr über euch selbst und die Natur eurer Realität hegt, einer Prüfung unterzieht; und wenn ihr es zulaßt, wird euch ein Glaubenssatz zum ändern führen.

Nun: In der Fachliteratur ist immer wieder behauptet worden, daß, wenn Einbildungskraft und Willenskraft miteinander in Konflikt stehen, stets die Phantasie die Oberhand hat. Laßt euch jedoch von mir gesagt sein, daß ihr, wenn ihr euch selber einmal beobachtet, feststellen werdet, (*tiefer und lauter*) daß Phantasie und Willenskraft - sperrt mir das - nie miteinander in Konflikt stehen. Eure Glaubenssätze mögen sich zwar untereinander widersprechen, aber eure Phantasie richtet sich stets nach euren dem Bewußtsein einverleibten Glaubenssätzen, die Ausdruck eures Vorstellens, Glaubens und Wollens sind.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Ihr habt Übergewicht. Ihr habt vergeblich nach Diätvorschriften zu leben versucht. Ihr sagt euch, daß ihr abnehmen möchtet. Dann haltet euch an das bisher Gesagte. Verändert euren Glaubenssatz. Sagt euch: »Weil ich glaube, daß ich Übergewicht habe, habe ich Übergewicht. Ich werde mir fortan vorstellen, daß ich mein Idealgewicht habe.«

Aber ihr findet, daß ihr immer noch zuviel eßt. Vor eurem geistigen Auge seht ihr euch immer noch übergewichtig, ihr stellt euch die Süßigkeiten und leckeren Speisen vor, die ihr liebt, und »kapituliert« eurer Meinung nach vor eurer Einbildungskraft - und dann meint ihr, daß ihr gegenüber der von eurem Denken mobilisierten Willenskraft ohnmächtig seid.

Aber stellt euch einmal vor, daß ihr diesen Punkt überschreitet. In purer Verzweiflung sagt ihr euch: »Also gut, überprüfe ich meine diesbezüglichen Glaubenssätze nochmals genauer!« Nun ist dies fast unmöglich auf das Problem beschränkt zu bewerkstelligen: ihr entdeckt jede Menge verschiedenster Glaubenssätze. Ihr könntet, zum Beispiel, der Überzeugung begegnen, daß ihr euch für wertlos haltet und deshalb glaubt, nicht attraktiv aussehen zu dürfen, oder daß ihr Gesundheit mit Körpergewicht gleichsetzt und meint, es sei gefährlich, schlank zu sein.

Oder ihr könntet entdecken, daß ihr euch so verwundbar vorkommt und von dieser Verwundbarkeit so fest überzeugt seid, daß ihr meint, das Körpergewicht zu brauchen, damit die Leute es sich zweimal überlegen, bevor sie euch herumschubsen. Diese eure zu Überzeugungen erhärteten Vorstellungen sind euch bewußt. Ihr habt sie oft in euch genährt, und eure Phantasie und euer Gefühl sind mit ihnen verbündet und stehen nicht in Konflikt mit ihnen.

(*Jane schaute nach der Uhr auf dem Bücherregal*)

Möchtest du eine Pause oder die Sitzung beenden?

(*»Lieber eine Pause.«*)

Ganz wie du willst.

(23.26 Uhr. *Mir war Janes tiefe Trance völlig undurchdringlich erschienen, und ihr Vortrag war wie von einer geballten Energie getragen gewesen. Sie bestätigte mir, daß sie sich nicht im geringsten von irgend etwas gestört gefühlt hatte, und meinte noch, Seth sei wohl imstande, bis zum Morgengrauen*

*weiterzumachen. Es sah tatsächlich so aus. Außerdem saß sie und wartete auf die Vervollständigung meiner Mitschrift, damit Seth dann wieder durchkommen könnte. Sie sagte, er habe ein paar persönliche Mitteilungen für uns parat, und dem würde sich weiteres Buchdiktat anschließen, falls wir dafür noch aufbleiben wollten. Um 23.55 Uhr nahm sie das Buchdiktat wieder auf.)*

Nun: Nehmen wir einmal an, ihr wäret arm. Auf meine Anregung hin macht ihr vielleicht einen Versuch, euch einen neuen Glaubenssatz zu eigen zu machen; ihr sagt euch: »Für meine Bedürfnisse ist gesorgt und ich habe alles in Hülle und Fülle.

« Und dennoch seid ihr vielleicht nicht in der Lage, eure Rechnungen zu bezahlen!

Im Geiste seht ihr schon die nächste Rechnung eintreffen, die ihr nicht zahlen könnt. »Ich werde genug Geld haben«, sagt ihr euch. »Dies ist mein neuer Glaubenssatz.« Es bleibt aber alles beim alten. Folglich denkt ihr, eure Bewußtseinsinhalte hätten keinerlei Gewicht. Beim Überprüfen eurer Glaubenssätze stoßt ihr jedoch vielleicht auf die tief eingewurzelte Überzeugung eurer eigenen Wertlosigkeit.

Ihr ertappt euch womöglich bei dem Gedanken: »Ich bin ja sowieso niemand!

« Oder: »Die Reichen werden immer reicher und die Armen immer ärmer.« Oder: »

Die ganze Welt ist gegen mich!« Oder: »Geld ist von Übel. Leute, die Geld haben,

sind geistig nicht hochstehend.« Ihr könntet wiederum jede beliebige Anzahl von Glaubenssätzen aufdecken, die alle zu der Tatsache hinführen, daß ihr kein Geld haben wollt oder Angst davor habt. In jedem Fall gehen eure Einbildungskraft und eure Glaubenssätze Hand in Hand.

Ihr macht vielleicht den Versuch, euch an eure Träume zu erinnern - ein weiteres Beispiel. Ihr gebt euch jede Nacht die entsprechenden Suggestionen und erwacht jeden Morgen erneut ohne irgendeine Traumerinnerung. Ihr sagt euch einmal mehr etwas Falsches vor: »Ich habe den bewußten Wunsch, mich meiner Träume zu erinnern, aber meine Suggestionen bleiben wirkungslos. Deshalb hat das, was ich mir auf bewußter Ebene zum Ziel setze, nur wenig Bedeutung.«

Wenn ihr jedoch eure Glaubenssätze genauer unter die Lupe nehmt, werdet ihr beispielsweise auf die Überzeugung stoßen: »Ich habe Angst, mich an meine Träume zu erinnern.« Oder: »Meine Träume sind immer unangenehm.« Oder: »Ich habe Angst davor, zu wissen, wovon ich träume.« Oder: »Ich würde mich zwar gerne an meine Träume erinnern, aber sie könnten mir mehr sagen, als ich wissen möchte!« Glaubenssätze, lauter Glaubenssätze!

In einem solchen Fall ist eure Realität von diesen euren Glaubenssätzen gefärbt, und eure Erfahrungen sind ein unmittelbares Resultat eurer bewußten Einstellung. Durch Einstellungen wie die eben erwähnten setzt ihr eurem inneren Selbst einen Dampfer auf, schränkt euch in euren Erfahrungen ganz bewußt ein und verstärkt euren Glauben an die Beengtheit und Ohnmacht eures Wesens.

Nur indem ihr die Vorstellungen und Überzeugungen, die ihr habt, überprüft, könnt ihr erfahren, wie es um euch selber steht. Nun möchte ich das Negative auf gar keinen Fall überbetonen; darum schlage ich vor, daß ihr euren Blick auf Lebensbereiche richtet, in denen ihr zufrieden seid und ihr euch bewährt habt. Gebt euch einmal Rechenschaft, wie ihr emotionell und imaginativ die maßgebenden Glaubenssätze verstärkt und auf der physischen Ebene fruchtbar gemacht habt, und vergegenwärtigt euch auch, wie natürlich und automatisch sich Resultate einstellten. Vergegenwärtigt euch solche Erfolgserlebnisse immer wieder und macht euch klar, daß ihr die gleichen Methoden auch in anderen Lebensbereichen wirksam anwenden könnt.

Diktatende.

(»O. k.«)

Und, wenn du keine Fragen hast, auch Sitzungsende.

(»Nein, ich denke, es gibt wohl keine. Es ist sehr interessant.«)

Es ist mir immer ein Vergnügen.

(»Danke. Gute Nacht.« - Es ist 00.07 Uhr. Während Jane langsam aus der Trance auftauchte, kündigte sie die Überschrift für das nächste Kapitel, das fünfte, an: »Die Zukunft und eure gegenwärtigen Glaubenssätze«. Aber ich glaube, da

*kommt erst noch ein Schwanzende von diesem Kapitel vorweg«, sagte sie. Mit geschlossenen Augen sank sie in ihren Schaukelstuhl zurück. Es brauchte einige Anstrengungen, bis sie sich aufraffen konnte, zu Bett zu gehen.*

*Eine später beigefügte Anmerkung: »Ich hatte mich in der Annahme getäuscht, daß dies die Überschrift für das nächste Kapitel sei«, schrieb Jane im November, »aber ich weiß, daß es eine Kapitelüberschrift sein wird . . .« Trotzdem hat Seth die von Jane vorgeschlagene Kapitelüberschrift nie verwendet.)*

### **Sitzung 622, Mittwoch, den 18. Oktober 1972**

*(»Es ist komisch. Ich warte immer noch auf die Sitzung«, sagte Jane um 21.35 Uhr. Wir waren seit zwanzig Minuten bereit. Ich hatte heute abend eigentlich nicht mit einer Sitzung gerechnet - aber übte vielleicht meine Erwartungshaltung einen Einfluß auf die Wirklichkeit aus?*

*Um 21.38 Uhr sagte sie: »Endlich - jetzt spüre ich Seth um mich. Wir werden doch noch eine Sitzung haben...«)*

*Nun: Guten Abend.*

*(»Guten Abend, Seth.«)*

*Beginnen wir also mit dem Diktat. (Leise:) Ihr teilt eure Glaubenssätze natürlich auch anderen mit. Wenn Gäste euch besuchen, sehen sie euer Haus nicht genau so wie ihr, weil sie es durch den Schleier ihrer Glaubenssätze betrachten. In eurem eigenen Ambiente setzen sich normalerweise eure persönlichen Glaubenssätze durch.*

*(Pause.) Menschen mit gleichen Ideen verstärken einander in ihren Glaubenssätzen. Ihr könntet auf Unverständnis stoßen, solltet ihr plötzlich beschließen, aufgrund völlig neuer Glaubenssätze eure Realität umzugestalten - je nachdem, wie gerade die Umstände sind, könntet ihr eine völlig andere Richtung einschlagen als die Gruppe, zu der ihr gehört. Die anderen könnten sich dann genötigt fühlen, Ideen, die ihr alle bislang als selbstverständlich vorausgesetzt hattet, gegen euch zu verteidigen. Jedes Individuum hält an seinen Vorstellungen der Realität aus triftigen Gründen fest. Sie entsprechen seinen Bedürfnissen. Wenn ihr also eure Glaubenssätze unvermittelt ändert, dann nehmt ihr innerhalb eurer Gruppe nicht mehr die gleiche Stellung ein: ihr spielt ja deren Spiel nicht mehr mit.*

*Innerhalb dieser Gruppe würdet ihr dann zwangsläufig aufhören, den Bedürfnissen der anderen entgegenzukommen, die ihr vorher befriedigt hattet. Das wirkt sich sowohl im Intimbereich als auch in der zwischenmenschlichen Beziehung aus.*

*(Interessanterweise hören wir bereits von solchen Reibereien, die sich speziell bei Mitgliedern von Janes ASW-Gruppe entwickeln, während sie mit den Ideen dieses Buches arbeiten. Bekannte, die wir regelmäßig sehen, berichten von ähnlichen Episoden.)*

*Vorübergehend könntet ihr, wenn ihr von alten auf neue Glaubenssätze umsteigt, unter Verlustgefühlen leiden. Andere Menschen, die eure neuen Glaubenssätze teilen, werden sich jedoch zu euch hingezogen fühlen und ihr euch zu ihnen. Ich werde darauf noch an späterer Stelle näher eingehen, aber so erklärt sich zum Beispiel, warum jemand, der plötzlich durch Einhaltung einer Diät sein Körpergewicht reduzieren will, bei seiner Familie oder bei Freunden auf verhüllten oder sogar offenen Widerstand treffen kann; warum ein Mensch, der neue Vorsätze faßt, sich zu seiner Verwunderung dem Spott seiner Kollegen ausgesetzt sieht; warum der Alkoholiker, der sich bemüht, nicht zu trinken, in die Lage kommt, von anderen in Versuchung geführt oder durch hinterhältige Taktiken in den Alkoholgenuß hineinmanövriert zu werden.*

*Wenn ein Kranker sich offensichtlich auf dem Wege der Besserung befindet, kann er die Überraschung erleben, daß selbst seine »liebsten Verbündeten« plötzlich*

schockiert sind und ihn nachhaltig an die »Realität« seines jämmerlichen Zustandes erinnern.

Da zu Glaubenssätzen verdichtete Überzeugungen die Realität schaffen oder - wenn ihr so wollt - die Erlebnisstruktur bestimmen, wird jede Veränderung eurer Glaubenssätze, die diese Struktur umwandelt, natürlich bis zu einem gewissen Grade zu Neuerungen führen. Der Status quo, der einem bestimmten Zweck diene, ist aufgehoben; neue Elemente kommen herein, ein schöpferischer Prozeß beginnt. Weil ihr eure persönlichen Glaubenssätze mit anderen teilt, weil tatsächlich eine Wechselwirkung stattfindet, wird jeder Richtungswechsel eurerseits von den anderen empfunden, und sie reagieren dann auf ihre Weise.

Ihr seid entschlossen, ein möglichst erfülltes Leben zu führen. Um dies zu erreichen, habt ihr, wie ich hoffe, eure Glaubenssätze zu überprüfen begonnen. Ihr möchtet vielleicht, daß andere, euch irgendwie verbundene Menschen sich ändern. Fangt bei euch selber an! Ich habe euch gesagt (*in der 619ten Sitzung*), daß ihr euch eine Art Gesellschaftsspiel vorstellen sollt: Ihr seht euch selber in Übereinstimmung mit euren neuen wünschenswerten Glaubenssätzen handeln. Seht euch dabei auch auf andere Menschen auf neue Weise wirken.

(22.01 Uhr.) Stellt euch vor, daß sie auf euch völlig neu reagieren. Dies ist von größter Bedeutung, denn ihr schickt ihnen telepathisch innere Botschaften zu. Ihr teilt ihnen mit, daß ihr die Bedingungen eurer Beziehung und eure Verhaltensweise zu ändern wünscht. Ihr gebt euren Positionswechsel bekannt.

Einige werden euch auf dieser Ebene durchaus verstehen. Es wird andere geben, die das alte Bezugssystem brauchen und an eurer Stelle dann jemand anderen benötigen, der bereit ist, eure frühere Rolle zu spielen. Solche Bekannte werden entweder aus eurem Leben verschwinden, oder ihr müßt sie hinauswerfen.

Du kannst Pause machen.

(22.15 bis 22.30 Uhr.)

Je nachdem, über wieviel Energie, Intensität und Überzeugungskraft ihr verfügt, könnt ihr natürlich auch dazu beitragen, die Glaubenssätze vieler anderer Menschen zu ändern. Wichtiger aber und für euch entscheidend ist jedoch, daß ihr eure eigenen ändert.

Ihr werdet dabei, wie gesagt, widersprüchliche Glaubenssätze in euch entdecken, dieser müßt ihr euch bewußt werden. Ihr müßt vor allem aufhören zu glauben, daß das innere Selbst ein Kerker voll widerwärtiger, verdrängter Gefühle sei. Es enthält zwar einige verdrängte Gefühle. Aber es enthält auch sehr viel Intuition, Wissen und entscheidende Antworten auf viele Fragen.

Achtet auf eure Worte, wenn ihr euch mit euren Freunden oder deren Freunden unterhaltet. Beobachtet einmal, wie ihr euch gegenseitig in euren Überzeugungen also gemeinsame Glaubenssätzen, bestärkt und wie oft es sich mit euren Phantasievorstellungen ähnlich verhält. All dies liegt völlig offen zutage, wenn man einmal erkannt hat, daß dies der Fall ist.

Fast jedermann kennt heutzutage die Suggestionsformel: »Es geht mir jeden Tag immer besser und besser.«\* Das ist eine ausgezeichnete Suggestion. Euer bewußtes Selbst kann sie jederzeit anderen Anteilen eures Wesens erteilen. Der Erfolg dieser Suggestion hängt allerdings ebenfalls von euren Glaubenssätzen ab.

Ich habe mich bereits des Beispiels »Ich bin ein verantwortungsbewußter Elternteil« bedient. Wenn dies für euch die Bedeutung hat: »Ich lege großen Wert darauf, daß sich meine Kinder die Zähne putzen, genügend essen und sich anständig benehmen«, dann werdet ihr den Kern der Suggestionsformel »Immer besser und besser« in diesem Lichte interpretieren.

Wenn ihr diesem Glaubenssatz zufolge überzeugt seid, daß die Liebe für eure Kinder am besten auf diese Weise zum Ausdruck gebracht wird, wenn es euch peinlich ist, eure Zärtlichkeit direkter zu zeigen, dann kann die Suggestion »Besser und besser« euch in diesem Glaubenssatz nur bestärken.

Wenn ihr aber, um bei unserem Beispiel zu bleiben, eure Situation plötzlich erkennen und anfangen solltet, eure Liebe den Kindern direkter zu zeigen, werden sie wahrscheinlich überrascht, erfreut, aber auch verwirrt reagieren. Sie brauchen

dann vielleicht etwas Zeit, um eure neue Einstellung zu begreifen; aber so wie die alte Realität in sich kohärent war, wird es auch die neue sein.

Deshalb müßt ihr eure Glaubenssätze erkennen und prüfen; ihr müßt euch klar darüber sein, daß sie eure Erfahrungen prägen, und müßt ganz bewußt diejenigen ändern, die unerwünschte Wirkungen

\* Seth nimmt hier auf die berühmte Autosuggestion des französischen Apothekers und Psychotherapeuten Emile Coué Bezug. Coué war einer der Pioniere der Suggestionforschung und schrieb in den zwanziger Jahren ein Buch über dieses Thema. Seine Ideen wurden zwar damals in Europa gut aufgenommen, fanden aber in Amerika wenig Widerhall.

haben. Eine solche Überprüfung wird euch viele ausgezeichnete Glaubenssätze aufdecken lassen, die Positives für euch bewirken. Verfolgt diese weiter. Beobachtet, wie Phantasie und Gefühl sich ihnen anschließen. Nach Möglichkeit forscht in eurer Vergangenheit nach Wendepunkten, an denen neue Ideen an eurem geistigen Horizont auftauchten und euer Leben wohlthuend veränderten.

Ideen gestalten die Welt nicht nur ständig um, sie schaffen sie ständig neu.

Nun: Wir sind fast am Ende von Kapitel 4 angelangt. Ich möchte in der nächsten Sitzung euch beiden jetzt etwas Ruhe gönnen und fortfahren. Meine herzlichsten Wünsche für euch.

(»Vielen Dank, Seth.« - Ende um 22.54 Uhr.)

### **Sitzung 623, Mittwoch, den 25. Oktober 1972**

*(Am vergangenen Montag abend fand keine Sitzung statt. Heute nachmittag fühlte sich Jane plötzlich sehr entspannt. Dieser Zustand dauerte bis weit in den Abend hinein.*

*Jane sagte, sie wolle die Sitzung nicht aufschieben, obwohl sie sich »so großartig« fühle und es sich am liebsten hätte wohl sein lassen. Während wir uns über Gesundheit im allgemeinen unterhielten, fragte ich mich, warum so viele Leute in unserer Gesellschaft wohl Brillenträger sind. Ich erwähne das hier, weil dieses Thema dann unerwartet in der Sitzung auftaucht.*

*Kurz vor 21.45 Uhr teilte mir Jane mit, ich könne von Seth Material über die Brillenidee oder über sein Buch erhalten. Beide Kanäle stünden uns offen. Ich wählte natürlich das Buch. »Es ist komisch«, sagte Jane, »aber ich weiß, daß das nächste [fünfte] Kapitel parat ist. Es dreht sich um Gesundheit und Töne.« Aber im Augenblick war sie nicht in der Lage, das näher auszuführen.*

*Vorübergehend war es lärmig im Haus. In einer der unteren Wohnungen machte ein Tischler in kurzen Abständen von einer elektrischen Säge Gebrauch, weil er Schäden, die von der massiven Überschwemmung vom letzten Juni herrührten, ausbesserte. Janes Stimme war trotzdem recht leise - 21.45 Uhr.)*

*Guten Abend.*

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Setzen wir die Erörterung der Beziehungen zwischen dem inneren Selbst, euren bewußten Glaubenssätzen und eurer intimsten physischen Schöpfung - eurem menschlichen Erscheinungsbild - fort.

Ende von Kapitel 4.

## Die ständige Neuschöpfung des physischen Körpers

### Fortsetzung der Sitzung 623 vom 25. Oktober 1972

Kapitel 5. *(Pause.)* »Die ständige Neuschöpfung des physischen Körpers.«

Das Bewußtsein ist, wie ich bereits früher erwähnt habe, tatsächlich ein Teil des inneren Selbst, jener Teil nämlich, der an die Oberfläche tritt, um der physischen Realität mehr oder weniger unmittelbar zu begegnen.

Ihr habt es jetzt in erster Linie mit der physischen Orientierung und der körperlichen Vergegenständlichung eurer inneren Realität zu tun. Darum hält das Bewußtsein all die Informationen bereit, die ihr benötigt, um in eurem Alltagsleben bestehen zu können. Es ist nicht erforderlich, daß ihr Daten dauernd in eurem Bewußtsein festhaltet, die keinen direkten Bezug zu dem haben, was ihr jeweils als eure physische Realität betrachtet.

*(Pause, eine von vielen.)* Sobald jedoch ein Bedürfnis nach solchen Daten - Informationen oder Wissen - entsteht, sind diese sofort verfügbar, außer wenn euch eure eigenen Glaubenssätze im Wege stehen. Es ist eine äußerst feine, präzise und konzentrierte Bewußtseinseinstellung für das physische Leben notwendig. Ja, es ist diesem hochentwickelten Selektionsvermögen zu danken, wenn ihr euch überhaupt auf den spezifisch physischen Aktivitätsbereich »einstimmen« könnt.

Auf ihre Art besitzen auch die Tiere dieses selektive Bewußtsein. Auch sie lenken ihre Aufmerksamkeit in ganz bestimmte Richtungen und nehmen aus einem unermeßlichen Wahrnehmungsfeld die Reize wahr, die sie »erkennen« und irgendwie einordnen können.

Dieses notwendige Auswahlverfahren wird durch ihr mit dem Gehirn verbundenes Bewußtsein ermöglicht. Ohne dieses würde es eine »unscharfe« Einstellung geben, die ein physisches Überleben unmöglich machen würde. Darum treten bestimmte Teile des inneren Selbst in den Seinsvordergrund.

Da eure Psyche zu Lebzeiten tatsächlich an das Gehirn und den biologischen Organismus gebunden ist, ist sie ganz automatisch auf die körperliche Realität abgestimmt und ignoriert daher bis zu einem gewissen Grade manche nichtphysischen Daten, die innerhalb jedes beliebigen Wahrnehmungsbereiches liegen. Sie läßt diese dann einfach nicht zu; diese Daten werden abgeblockt.

Auch das ist sehr notwendig. Es gibt nämlich Informationen und Daten, die auf die physische Realität nicht »anwendbar« sind. Einige dieser Daten werden von »nichtphysischen Wesenheiten« wahrgenommen, die sie in ihr Realitätssystem einordnen, wo sie dann einen Sinn ergeben. Aber davon soll hier nicht die Rede sein.

Solange ihr also verkörpert seid, werdet ihr euch immer auf ganz bestimmte Daten - unter Ausschluß anderer Daten - konzentrieren. In anderen Realitätsformen könntet ihr hingegen das physische System vollständig ignorieren und euch statt dessen auf existentielle Systeme einstellen, die im Rahmen eurer gegenwärtigen Realität unerkannt bleiben.

In eurem jetzigen Dasein beurteilt euer Bewußtsein die physische Realität und hat dabei die ganze Energie, Kraft und Kompetenz zu seiner Verfügung. Jegliche Information, die es braucht, ist ihm zugänglich. Es ist tatsächlich seine Aufgabe, die Realität richtig einzuschätzen, und zwar mit Hilfe der obenerwähnten fein differenzierten Einstellung. Es liegt in der Natur des Bewußtseins, daß es nicht mit zu vielen Details, also zu vielen Informationen, überschwemmt werden darf. Das innere Selbst läßt ihm nur die Informationen zukommen, die es verlangt oder für erforderlich hält.



Eure Glaubenssätze wirken sich auf solche inneren Daten befreiend oder aber auch hemmend aus. Verstehst du, was ich sage?

*(»Ja.« Seth stellte die Frage wegen des explosionsartigen Hämmerns, das aus der unteren Wohnung zu uns heraufdrang. 22.16 Uhr.)*

Das Bewußtsein als solches entwickelt und erweitert sich. Es ist kein lebloses Ding. Es lernt aus der Erfahrung und den Folgen des von ihm bestimmten Verhaltens. Das innere Selbst liefert euch jede Information, die sich euer Bewußtsein herbeiwünscht.

Es läßt das Bewußtsein weder in der Luft hängen, noch isoliert es dieses von den Quellen seines eigenen Seins. Das Bewußtsein besteht, weil es ein Teil des inneren Selbst ist, natürlich auch aus derselben Energie, es ist von derselben Lebenskraft erfüllt und regeneriert sich aus den tiefen Quellen der Schöpferkraft, aus denen alles Sein entspringt.

Ihr müßt einfach wissen, daß es nicht vom inneren Selbst abgeschnitten ist. Das innere Selbst erhält euren physischen Körper am Leben, wie es ihn auch ausgeformt hat. Das Wunder einer fortlaufenden Übersetzung von Geist in Fleisch wird mit nie versiegender Energie durch diese inneren Wesensanteile vollbracht, doch in allen Fällen verläßt sich das innere Selbst auf die Beurteilung, die euer körperlicher Zustand und die äußere Realität seitens des Bewußtseins erfährt, und es bestimmt und gestaltet euer körperliches Erscheinungsbild nach Maßgabe eurer im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze.

So gestaltet ihr also die Realität aufgrund eurer Glaubenssätze, und eure allerintimste Schöpfung ist euer physischer Leib. Eure diesbezüglichen Glaubenssätze nähren ständig euren inneren Datenbestand. Auf unbewußter Ebene ordnet ihr die Atome und Moleküle, und diese bilden die Zellen, aus denen euer Körper aufgebaut ist. Doch der Plan dafür wird von euren dem Bewußtsein einverleibten Glaubenssätzen angelegt. Um euren Körper umzugestalten, müßt ihr eure Glaubenssätze ändern, selbst angesichts physischer Daten, die euch das Gegenteil zu beweisen scheinen.

Ihr alle habt einen Körper und ein Bewußtsein. Ihr könnt mit Ideen experimentieren, indem ihr sie auf euren Körper anwendet. Für den Augenblick setzen wir einmal voraus, daß ihr euch nicht eineinhalb Meter größer machen wollt, als es andere Erwachsene sind; andernfalls würdet ihr an die Grenzen bestimmter physischer Gesetze stoßen. Ich werde darauf später noch näher eingehen.

In diesem Zusammenhang könntet ihr sogar größer wirken und auf andere den Eindruck machen, als wäret ihr größer, und darauf kommt es euch ja gewöhnlich an. Mit Ausnahme bestimmter Umstände, die später noch erwähnt werden sollen, könnt ihr gesund werden, wenn ihr krank seid, schlank, wenn ihr Übergewicht habt, ihr könnt auch zunehmen, wenn ihr das wünscht. Überhaupt könnt ihr euer äußeres Erscheinungsbild aufgrund eurer Ideen und Glaubenssätze tiefgreifend verändern.

Diese stellen den Plan dar, nach dem ihr - wissentlich oder unwissentlich - euren Körper gestaltet. Euer Körper ist ein Kunstwerk, das auf unbewußten Ebenen erschaffen und dauernd am Leben erhalten wird, und zwar in Übereinstimmung mit euren Überzeugungen darüber, was und wer ihr seid.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.37 bis 22.55 Uhr.)*

Nun: Diktat. Ihr gebt euch ständig selbst Suggestionen, euren Körper, eure Gesundheit oder auch eure Krankheit betreffend. Ihr denkt demnach häufig an euren Körper. Euer Bewußtsein sendet dem inneren Selbst einen ganzen Schwall von Vorstellungen und Instruktionen durch, die auf euer körperliches Erscheinungsbild einwirken.

Wie ich bereits früher erwähnt habe, kommt euren Bewußtseinsinhalten, euren Gedanken, eine ganz klare, vitale Realität zu. Glaubenssätze sind Gedanken, die durch eure die Natur der Realität betreffenden Phantasien und Gefühle verstärkt werden, und deshalb kann man sie auch als Überzeugungen bezeichnen.

Nun kommt den Gedanken im allgemeinen eine elektromagnetische Realität zu, sie haben aber auch, ob ihr das wißt oder nicht, eine innere Tonqualität.

Ihr kennt die Bedeutung des äußeren Tones. Er ist ein Kommunikationsmittel, ist aber auch das Nebenprodukt anderer Ereignisse und wirkt sich auf die physische Atmosphäre aus. Das gleiche gilt auch für das, was ich den inneren Ton nennen möchte, den Ton, den eure Gedanken in eurem eigenen Kopf erzeugen. Hiermit sind nicht etwa Körpergeräusche gemeint, obgleich ihr auch diese gewöhnlich nicht wahrnehmt.

Innere Töne üben auf euren Körper einen noch stärkeren Einfluß aus als äußere Töne. Sie wirken auf die Atome und Moleküle ein, aus denen eure Zellen aufgebaut sind. Mit einer gewissen Berechtigung könnte man sagen, daß ihr durch sie mit eurem Körper redet, nur handelt es sich dabei um ein inneres Reden.

Die gleiche Art von Ton hat einst die Pyramiden erbaut, und zwar war das kein Ton, der mit physischen Ohren wahrnehmbar wäre. Der gleiche innere Ton formt euer Fleisch und eure Knochen. Der Ton existiert in Verbindung mit, aber auch wieder ganz unabhängig von den mentalen Worten, die ihr beim Denken verwendet.

*(Pause um 23.05 Uhr. Es wäre hier zu vermerken, daß Seth im letzten November, Dezember und Januar eine ganze Reihe von Sitzungen der Bedeutung und Verwendung des inneren und äußeren Tones gewidmet hatte. Dieses Material war uns neu und enthielt auch Informationen über die Verwendung von »unhörbaren« Tönen bei den alten Ägyptern zur Unterstützung des Pyramidenbaus; Seth zufolge haben auch die Römer solche Töne bei der Errichtung der gewaltigen, wahrhaft Ehrfurcht gebietenden Stadt Heliopolis in Baalbek im heutigen Libanon im Mittleren Osten verwendet.)*

Es spielt zum Beispiel gar keine Rolle, in welcher Sprache ihr mit euch redet. Der Ton wird von der Absicht geformt, und die gleiche Absicht - ich vereinfache hier - übt auf den Körper die gleiche Tonwirkung aus, unabhängig von den verwendeten Worten.

*(Als Seth hielt Jane hier im Vortrag inne. Offensichtlich hatte sie ihre Meinung darüber geändert, was und wie sie es sagen wollte.)*

Doch für gewöhnlich denkt ihr in eurer eigenen Sprache, und Absicht und Worte sind daher praktisch miteinander verschmolzen. Im Prinzip sind die zwei also tatsächlich eins. Wenn ihr sagt: »Ich bin müde«, so schickt ihr euch nicht nur innerlich stillschweigende Botschaften zu - ich sage Botschaften statt Botschaft, weil die allgemeine Feststellung in Teile zerfällt; viele Körperpartien müssen befallen sein, bevor ihr euch müde fühlt -, sondern die Tonqualität dieser Botschaften wirkt auch ganz automatisch auf euren Körper in genau der gleichen Weise.

Was solltet ihr also tun, wenn ihr euch müde fühlt? Dies ist euer bewußtes Urteil über die Realität eures Körpers in einem gegebenen Augenblick. Ihr möchtet diese ändern, dürft sie also nicht noch verstärken. Folglich sagt ihr euch innerlich, der Körper könne sich jetzt ausruhen und erholen. Ihr nehmt also die ursprüngliche Feststellung als gegeben hin, ohne sie jedoch zu bekräftigen, und suggeriert euch *(mit großer Bestimmtheit)* statt dessen, daß das Gegenmittel zur Anwendung kommt.

Sofern es die Umstände erlauben, könnt ihr euch körperlich ausruhen, indem ihr euch hinlegt oder euch sonstwie eurem Befinden anpaßt. Ist dies alles nicht möglich, dann werden sich mehrere solcher Suggestionen - daß der Körper sich zu erholen vermag - als hilfreich erweisen. Sich hingegen ständig zu wiederholen, daß man müde sei, verstärkt den Zustand nur noch.

Die innere Tonqualität der Suggestion leitet die körperliche Erholung ganz automatisch ein. Es ist heute große Mode, sich über Lärmbelästigung den Kopf zu zerbrechen, die gleichen Probleme können aber auch mit dem inneren Ton auftreten, besonders wenn eure Gedankengänge unstimmig, verworren und ziellos sind.

*(23.23 Uhr.)* Dann werden dem Körper diverse, höchst widersprüchliche Instruktionen erteilt. Ihr müßt nämlich wissen, daß sich euer Körpermilieu ständig verändert und daß ihr selbst es seid, die solche Veränderungen herbeiführen. Veränderungen sind zwar unbedingt nötig, und in der Regel bleibt das allgemeine Gleichgewicht des Körpers dabei aufrechterhalten. Doch die Anweisungen, die ihr gebt, sind häufig nicht klar oder nicht zuträglich; eure Glaubenssätze bestimmen weitgehend, welche Art von Informationen euer Körpermilieu von euch empfängt.

Das innere Selbst ist immer bestrebt, das innere Gleichgewicht eures Körpers und eure Gesundheit zu bewahren; doch oft genug halten eure im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze es davon ab, euch auch nur mit der Hälfte der ihm zur Verfügung stehenden Energie zu Hilfe zu kommen. Oft geschieht es nur in ausgesprochenen Engpaßsituationen, daß ihr dieser ungeheuren Energie die Schleusen öffnet, dann nämlich, wenn es allzu offenbar wird, daß eure eingeschliffenen Glaubenssätze und Verhaltensweisen sich nicht bewährt haben.

Ihr habt die Mittel an der Hand, eure Gesundheit sicherzustellen. Mein Freund Joseph (*wie Seth mich nennt*) hat eine diesbezügliche Frage vor unserer Sitzung aufgeworfen. Er wollte wissen, warum so viele Leute in den Vereinigten Staaten von Amerika Brillenträger sind. Er hat sich gefragt, ob Menschen, die nie etwas von Brillen gehört hätten und plötzlich mit solchen bekannt gemacht würden, ein Bedürfnis nach einer Brille entwickeln würden; und das ist tatsächlich der Fall.

Vielen Menschen wird schon im kindlichen Alter eine Brille verpaßt; sie soll einen Augenfehler ausgleichen. Würde man die Augen sich selbst überlassen, so würden sie sich in vielen Fällen von selbst berichtigen. Die Brille kann tatsächlich eine solche Selbstkorrektur verhindern, indem sie eine Krücke darstellt, die dann die Augenmuskeln noch weiter schwächt und diesen Zustand endgültig macht. Wenn ihr davon überzeugt seid, daß nur Augengläser ein schwaches Sehvermögen korrigieren können, dann werden Augengläser dazu notwendig sein.

Weit besser wäre es freilich, als Grund den hinter der mangelhaften Körperfunktion stehenden Glaubenssatz herauszufinden, denn wenn der einmal entdeckt ist, wird sich der Fehler ganz von selbst berichtigen. Für die meisten Menschen ist es aber bequemer, sich eine Brille anzuschaffen.

Beenden wir hier das Diktat.

*(»Gut.«)*

Wir wollen dann nämlich als nächstes auf die Ärzteschaft eingehen, und jetzt ist es dafür zu spät . . . Übrigens sollte Ruburt mit seinen Entspannungssitzungen fortfahren, wann immer sie sich ergeben, und dann auch in der Zwischenzeit versuchen, sich geistig zu entspannen. Und nun wünsche ich euch einen schönen guten Abend.

*(»Gute Nacht, Seth. Und vielen Dank.«)*

Sag Ruburt, daß meine Energie ihm stets zur Verfügung gestanden hat. Er kann freien und vollen Gebrauch von ihr machen. Meine eigene Existenz wird deshalb weder verringert noch blockiert. Die Energie ist ihm jederzeit zugänglich, und er hat sogar ein Anrecht darauf - genau wie ich selber. Alle Wesen haben ein Anrecht darauf. Sie manifestiert sich einfach auf vielerlei Weisen zu verschiedenen Zeiten. Und jetzt gute Nacht.

*(»Gute Nacht.« - Ende um 23.37 Uhr. Jane fühlte sich immer noch mehr oder weniger entspannt oder »schlapp«. Sie lachte. »Seit drei Uhr nachmittags habe ich keinen Finger gerührt, außer das Abendessen zu richten und die Sitzung zu halten. Und im Moment fühle ich mich richtig wohl.«)*

*Wir sind der Ansicht, daß sich bei ihr die Entspannung ganz wie von selbst aus ihrer anhaltenden, intensiven medialen Arbeit ergibt. Sie hielt beispielsweise am Montag abend keine Sitzung ab, und Seth kam gestern abend im ASW-Seminar auch nicht durch.*

*Eine Ergänzung zu der um 23.05 Uhr gemachten Anmerkung über den Ton: Die dort erwähnten Sitzungen aus den Jahren 1971 bis 1972 enthielten auch viel Material über die innere Bedeutung des Tones sowie über Entwicklung und Anwendung von Sumari durch Jane - diesbezüglich weise ich den Leser nochmals auf ihre Einführung hin. Wie Seth uns sagte, »verhindert Sumari die automatische Umsetzung innerer Erfahrung in die verbalen Stereotypen der Umgangssprache«. Unter anderem hat es die Aufgabe, Janes inneres Wissen hinreichend freizusetzen, um die Sprechermanuskripte übertragen zu können, ohne diese über Gebühr zu entstellen.*

*Wir erwarten, daß dieses Buch hin und wieder Hinweise nicht nur auf Sumari, sondern auch auf die Sprecher bringen wird. Die Sprecher sind Lehrergestalten, die*

*im Sinne der Reinkarnation durch die Jahrhunderte gehen. Seth gab in Kapitel 20 der »Gespräche mit Seth« folgenden Kommentar über sie ab: »Die Sprecher sind mehr als die meisten anderen in allen Daseinsbereichen hochaktiv, ob physisch oder nichtphysisch, wachend oder schlafend, zwischen den Existenzen oder auf anderen Realitätsebenen . . .«*

*Ironischerweise sind viele der ganz alten »Manuskripte« der Sprecher rein verbaler Natur. Sie wurden gar nicht erst niedergeschrieben, den damaligen Glaubenssätzen entsprechend.)*

### **Sitzung 624, Montag, den 30. Oktober 1972**

(21.45 Uhr.) Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Wir wollen unser Diktat fortsetzen.

Um gesund zu sein, muß man an die Gesundheit erst glauben. Ein guter Arzt ist ein »Glaubenssatzwandler«. Er wird die Krankheitsvorstellung durch die Gesundheitsvorstellung ersetzen. Welche Methoden oder Medikamente er auch immer anwenden mag, diese werden wirkungslos bleiben, solange dieser Glaubenssatzwandel nicht stattfindet.

Als der Mensch alles um und an sich zu etikettieren begann, stellte er leider auch Verzeichnisse her, in denen die verschiedenen Krankheiten mit wachsender Perfektion kategorisiert wurden. Er untersuchte, um hinter das Wesen der Krankheit zu kommen, abgestorbenes Gewebe, das das Absterben verursacht hatte. Die Ärzte begannen, den Menschen als Träger von Krankheiten zu betrachten, die sie selber gewissermaßen durch neue medizinische Verfahren in die Welt gesetzt hatten.

Die alten Mediziner haben sich oft viel konkreter mit dem Patienten selbst befaßt und waren sich über die Natur der Glaubenssätze und die vorrangige Bedeutung der Suggestion durchaus im klaren. Manche ihrer Techniken wurden um ihrer psychologischen Schockwirkung willen eingeführt, wobei der Patient aus der Krankheit, die er zu haben glaubte, mittels »Gehirnwäsche« höchst wirkungsvoll herausgerettet wurde.

Der gegenwärtigen Ärzteschaft sind leider infolge ihrer eigenen Glaubenssätze die Hände gebunden. Oftmals ist sie innerhalb eines Bezugssystems tätig, wo schlechte Gesundheit und Krankheit nicht allein als normal gelten, sondern hinterrücks geradezu angepeilt werden. Wie in der Psychoanalyse gibt es auch hier ein Versteckspiel, an dem Arzt und Patient gleichermaßen beteiligt sind.

Beide sind natürlich davon überzeugt, daß sie einander brauchen. Dahinter steht ein psychologisches Glaubenssatzmuster; der Patient schreibt dem Arzt Kräfte des Wissens und der Weisheit zu, die seine Glaubenssätze ihm selber abgesprochen haben. Gegen besseres Wissen hat der Patient den Wunsch, den Herrn Doktor allmächtig zu sehen.

Der Arzt wiederum schiebt seine eigenen Gefühle der Hilflosigkeit, die er zu bekämpfen versucht, oft genug auf den Patienten ab, indem er sie projiziert. Diese Wechselwirkung setzt sich dann fort, indem der Patient dem Arzt zu gefallen versucht und bestenfalls von einer Symptomgruppe auf eine andere überwechselt. Allzuoft teilt der Arzt den unerschütterlichen Glauben an schlechte Gesundheit und Krankheit mit seinem Patienten.

Und nicht nur das: Die Ärzteschaft stellt häufig selbst die Pläne für neue Krankheiten her, die der Patient dann oft genug am eigenen Leibe ausprobiert. Das soll nicht heißen, daß die Ärzteschaft nicht auch oftmals den Kranken wertvolle Unterstützung und Hilfe zukommen läßt, doch im Rahmen des Wertsystems, in dem sie arbeitet, werden viele positive Einflußmöglichkeiten, die eigentlich da wären, einfach ignoriert oder geleugnet.

Wegen des hohen Ansehens, das die Ärzte genießen, finden Suggestionen,

die von ihnen ausgehen, ein besonders offenes Ohr. Der Patient befindet sich gefühlsmäßig in einer Verfassung, die ihn die seitens des Arztes gemachten Aussagen bereitwillig und weniger kritisch aufnehmen läßt.

Die Benennung und Etikettierung von »Krankheiten« ist eine schädliche Praktik, weil sie weitgehend die angeborene und stets präsente Wandlungsfähigkeit der sich im Fleisch manifestierenden Psyche in Abrede stellt. Man sagt euch, ihr »hättet« etwas. Aus heiterem Himmel hat euch und eure vielleicht geschütztsten Organe etwas »befallen«.

(22.08 Uhr.) Der Patient fühlt sich demzufolge meist ziemlich hilflos und jedem daherstreunenden Virus auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert. Tatsache ist jedoch, daß ihr euch den Typ eurer Krankheit entsprechend der Natur eurer Glaubenssätze selber auswählt. Ihr seid gegen Krankheit immun, solange ihr von eurer Immunität überzeugt seid.

Dies sind Feststellungen für das praktische Leben. Euer Körper verfügt über ein umfassendes Körperbewußtsein, das energie- und vitalitätsgeladen ist. Gleichgewichtsstörungen bringt es automatisch wieder ins Lot, bloß wirken sich eure bewußten Glaubenssätze auch auf dieses Körperbewußtsein aus. Eure Muskeln glauben, was ihr ihnen über sie mitteilt. Das gleiche gilt für jeden anderen Teil eures physischen Körpers.

Solange ihr glaubt, daß nur Ärzte euch heilen können, solltet ihr weiter zu ihnen gehen, denn innerhalb des Bezugssystems eurer Glaubenssätze sind sie die einzigen, die euch zu helfen vermögen. Doch das Bezugssystem als solches stellt eine Einschränkung dar; und wenn man euch übrigens auch von einem Leiden kuriert, wird es doch bald durch ein neues ersetzt sein - solange ihr nicht eure Glaubenssätze ändert, die eure körperlichen Beschwerden verursachen.

Das gleiche gilt übrigens auch für das, was häufig als »Geistheilung« bezeichnet wird. Wenn ein solcher Heiler euren Körper durch Anwendung konzentrierter psychischer Energie geheilt hat, werdet ihr einfach die Symptome, die ihr loswerdet, gegen andere eintauschen, wenn ihr nicht eure Glaubenssätze ändert. Nun wird euch manchmal ein Heiler oder Arzt nach einem Heilerfolg zu beweisen versuchen, daß sich die Heilkraft schon immer in eurem Inneren befand, und diese Einsicht kann genügen, daß ihr eure die Gesundheit betreffenden Glaubenssätze vollkommen ändert.

In solchem Falle werdet ihr einsehen, daß eure zuvor schlechte Gesundheit von verhängnisvollen Glaubenssätzen verursacht wurde. Wenn ihr irgendein körperliches Problem habt, konzentriert euch auf die gesunden Körperteile und die intakten Körperfunktionen. In den gesunden Partien arbeiten nämlich eure Glaubenssätze für euch.

Wie schon erwähnt (*in der letzten Sitzung*), ist der innere Ton äußerst wichtig. Jedem Atom und jedem Molekül in eurem Körper kommt seine eigene Realität in Form von Tonqualitäten zu, die für euer physisches Ohr nicht wahrnehmbar sind. Jedes einzelne Körperorgan hat also auch seine eigene, einmalige Tonqualität. Wenn etwas nicht stimmt, sind auch die inneren Töne miteinander in Mißklang.

Die disharmonischen Töne haben sich infolge des inneren Tones eurer im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze in der kranken Körperpartie festgesetzt. Darum ist es so wesentlich, daß ihr diese inneren Töne nicht noch verstärkt, indem ihr die negativen Suggestionen für euch wiederholt. Verbale Suggestionen werden in inneren Ton übersetzt. Dieser durchdringt euren Körper auf ähnliche Weise wie bestimmte Arten des Lichts.

Ihr könnt Pause machen.

(22.25 bis 22.35 Uhr.)

Nun: Da ihr physische Wesen seid, müssen auch eure Wahrnehmungen weitgehend physisch orientiert sein. Doch sogar eure Körper existieren in einem anderen Sinne, als ihr allgemein vermutet.

Ihr nehmt sie als Objekte wahr, die ihre Masse haben und aus Knochen und Fleisch zusammengesetzt sind. Zu ihnen gehören aber auch »Strukturen« aus Ton, Licht und elektromagnetischen Eigenschaften, die ihr nicht wahrnehmt. Diese sind an

das euch bekannte körperliche Erscheinungsbild gebunden. Jede körperliche Störung wird sich zuerst in diesen anderen »Strukturen« zeigen.

Ton, Licht und elektromagnetische Energie verleihen der von euch wahrgenommenen physischen Form Kraft und Vitalität. Sie sind beweglicher als der physische Körper und noch empfindlicher für die veränderlichen Muster eurer Gedanken- und Gefühlsinhalte.

Ich habe gesagt, daß Gedanken in Ton übersetzt werden, aber Gedanken streben auch immer danach, sich zu materialisieren. An sich sind sie Bilder in *Statu nascendi*, Energiesammler. Sie bauen ihre eigene embryonale Gestalt auf, bis diese auf die eine oder andere Weise eine physische Übersetzung erfährt.

Vorstellungsbilder sind darum sehr mächtig, weil sie den inneren Ton und dessen Auswirkungen mit klaren, geistigen Bildern, die physische Form anzunehmen versuchen, verbinden. Eure Einbildungskraft fügt dann zu solchen Bildern noch Motivation und Schwungkraft hinzu, und deshalb werdet ihr finden, daß viele eurer Glaubenssätze von innerlich-visuellen Mitteln getragen und daher aufrechterhalten werden. Sie sind mit Vorstellungsbildern verbunden.

Ein solches Bild kann einen bestimmten Glaubenssatz repräsentieren oder auch mehrere. Wenn ihr euch einige eurer Glaubenssätze vergegenwärtigt (sofern ihr das könnt), werdet ihr einige dieser Bilder in euch aufsteigen fühlen. Betrachtet sie dann wie ein Gemälde, das ihr geschaffen habt. Wenn euch das, was ihr seht, nicht gefällt, so ändert euer Vorstellungsbild, werft es weg, ersetzt es durch ein neues.

Es sind dies zwar innere Bilder, aber da sie so sehr euren Glaubenssätzen verhaftet sind, werdet ihr ihnen auch in äußerer Form, als Erfahrung, begegnen.

(22.48 Uhr.) Ich will euch ein einfaches Beispiel geben. Ihr habt eine kranke Zehe. Hin und wieder erscheint sie ganz deutlich vor eurem geistigen Auge. Ihr schaut euch die Zehe vielleicht häufiger an, als ihr es normalerweise tun würdet, und ertappt euch dabei, daß ihr in einer Menschenmenge jeden herausfindet, der die Füße nicht richtig setzt. Sonst würdet ihr diese Leute vielleicht gar nicht beachten, aber plötzlich scheint euch die Welt voller kranker Zehen zu sein.

Um die Sache zu verdeutlichen, soll gesagt sein: Wir haben hier einen Glaubenssatz ausgewählt, der sich bereits realisiert hat. Aber wenn ihr mit solcher Konzentration weiter fortfahren solltet, so würde die Zehe entweder nicht abheilen, oder es würde sich etwas Schlimmeres entwickeln. Hinter alledem würde natürlich der Glaubenssatz stehen, der das Problem verursacht hatte. Wenn ihr aber einmal eine Anzahl von Symptomen hervorgebracht habt, so müßt ihr euch sehr in acht nehmen, daß ihr euren Realitätsbereich nicht von diesem Standpunkt aus zu sehen beginnt. Wenn ihr das nämlich tut, so fügt ihr noch innere und äußere Bilder hinzu, die euren Zustand verschlimmern.

Es gibt also Licht, das ihr mit euren Augen nicht seht, so wie es Töne gibt, die ihr mit euren Ohren nicht hört. Diese verbinden sich miteinander, um das euch bekannte körperliche Erscheinungsbild geistig zu gestalten; darum müßt ihr von innen nach außen arbeiten. Eure Glaubenssätze sind eure Palette (um noch einmal die Analogie der Malerei zu verwenden).

Der Inhalt eurer Gedanken liefert den allgemeinen Grundriß für die Realität, die ihr physisch erfährt. Eure Gefühle zeichnen mit Licht die Muster ein. Eure Phantasie schweißt beides zusammen.

Eigentlich ist es der Ton eurer Gedanken, den ihr als Mittel verwendet. Dies ist jedoch weit mehr als eine bloße Analogie; denn so wird auf eine einfache Weise ganz klar, wie eure Glaubenssätze die Realität gestalten. In ruhigen Augenblicken das Wort »Om«\* langsam, entweder im Geiste oder laut ausgesprochen, trägt dazu bei, euren körperlichen Allgemeinzustand zu verbessern. Die Silbe enthält nämlich einen einprogrammierten Impuls, der zu Energie und Wohlbefinden führt; ich werde das noch erklären.

Nun möchte ich für heute abend schließen. Ich werde jedoch in der nächsten Sitzung fortfahren. Wenn du noch Fragen hast, beantworte ich sie.

(»Nein«)

Dann wünsche ich dir einen schönen guten Abend.

*(»Danke gleichfalls, Seth.«)*

*(Lauter:) Und herzlichste Grüße euch beiden.*

*(»Danke. Gute Nacht.« Ende um 23.05 Uhr. Jane konnte sich an das Material, das sie seit der letzten Pause durchgegeben hatte, nicht mehr erinnern.)*

\* Om ist in Sanskrit auch eine »magische Silbe«, ein Mantra, insbesondere des lamaistischen Buddhismus, das die Befreiung in der Meditation herbeiführt.

### **Sitzung 625, Mittwoch, den 1. November 1972**

*(Janes Vortragsweise war gemächlich und ruhig am Anfang der Sitzung 21.03 Uhr.)*

Nun: Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Der Körper reagiert weniger auf den physischen Ton als auf die inneren Töne, in welche die physischen Töne übersetzt werden. Wie schon erwähnt *(in den letzten zwei Sitzungen)*, reagiert er auch auf Töne, zu denen kein physisches »Gegenstück« existiert.

In der Chromosomenstruktur sind bestimmte Eigenschaften gegeben, die durch spezifische innere Tonqualitäten aktiviert werden müssen. Findet eine solche Aktivierung nicht statt, dann bleiben die »Eigenschaften« in den Chromosomen latent.

Es gibt Einflußketten, die tatsächlich aus inneren Tonqualitäten zusammengesetzt sind und das komplizierte Gewebe von Genen und Chromosomen gewissermaßen zusammenknüpfen.

Ich lasse mir hierbei Zeit, um es so einfach wie möglich erklären zu können.

*(»Ja.« Ich erinnere mich der Aussagen über Gene und Chromosomen in der 610ten Sitzung in Kapitel 1.)*

Diese Tonqualitäten sind buchstäblich in einem elektromagnetischen Muster miteinander verwoben. Die Töne weben sich (gestikulierend) durch alles hindurch und tragen zur Bildung des Musters bei. Außerdem bewirkt die Zellaktivität im Körper etwas, das sich als winzige innere Tonexplosionen beschreiben ließe. *(Lange Pause.)* Auf die elektromagnetischen Kräfte und inneren Töne wirken bestimmte Lichtwellen ein. Sie formen insgesamt gleichsam den Prototyp, auf dem und aus dem heraus dann der physische Körper aufgebaut wird.

Nun: Wenn ihr in eurem Geiste ein Vorstellungsbild erzeugt, so setzt sich dieses aus den ebenerwähnten Komponenten zusammen. Ein Vorstellungsbild ist also gleichfalls ein inneres Tonmuster mit elektromagnetischen Eigenschaften, die von bestimmten Lichtqualitäten durchdrungen sind. In einem gewissen Sinne, der noch dazu sehr real ist, stellt das Vorstellungsbild tatsächlich Materie in *Statu nascendi* dar; und jede so aufgebaute Struktur, in der sich elektromagnetische Ton- und Lichtqualitäten miteinander verbinden, wird sozusagen autonom bestrebt sein, sich in eurer physischen Existenz oder der materiellen Welt zu reproduzieren. *(Lange Pause.)* Es besteht also eine ausgeprägte Verbindung zwischen der Natur solcher Bilder und der Beschaffenheit eures Körpers.

*(Pause um 21.25 Uhr.)* Elektronen, Atome und Moleküle\* haben alle ihre eigenen inneren Ton- und Lichtqualitäten. Wenn von euren Nervenenden\*\* Botschaften überspringen, so ist damit eindeutig eine Tonproduktion verbunden. Manches davon läßt sich sehr schwer erklären, aber jedenfalls sind es »unsichtbares« Licht und »unhörbarer« Ton, die auf euren Körper einwirken und das Muster aufbauen helfen, um das herum er sich ständig neu bildet.

Der Körper wird also zu euren Lebzeiten oder dem, was ihr darunter versteht, fortwährend neu erschaffen. Er ist kein fertig produzierter Automat, der sich dann selbst überlassen bleibt. Im Gegensatz zu der herkömmlichen Schulmeinung ist euch

nicht bei eurer Geburt ein bestimmtes Maß an »Lebenskraft« zugeteilt worden, das ihr im Laufe der Zeit aufbraucht.

(21.28 Uhr.) Die Atome und Moleküle in euch gehen buchstäblich zugrunde und werden laufend durch andere ersetzt. Ihr werdet in jedem Augenblick körperlich neu erschaffen. Der Körper reagiert auf äußere Töne sowie auf Reize, die ihm durch die Sinnesorgane zugeführt werden. Diese Verhaltensmuster lassen sich eindeutig nachweisen, sind aber nur der gegenwärtig feststellbare Teil von viel umfassenderen Wechselbeziehungen, die außerdem noch vorhanden sind.

Die Atome und Moleküle, aus denen eure Zellen, euer Fleisch zusammengesetzt sind, reagieren zum Beispiel nicht auf hörbare Töne oder auf Lichtmuster, die für eure Augen wahrnehmbar sind. In Gefahrenmomenten muß euer gesamter Körper imstande sein, sich schnell zu bewegen. Euer Hormonhaushalt muß rasch reagieren und dabei das eben noch herrschende Gleichgewicht vollkommen umändern. Eure Muskeln müssen sofort startbereit und euer ganzer Körper flexibel genug sein, um als Ganzes zu reagieren. Das schließt jedes Organ und jedes winzigste Teilchen mit ein.

Nehmen wir einmal an, ihr seid mitten auf dem Fahrdamm, und plötzlich rast ein Auto auf euch zu. Das Auto scheint aus dem Nichts

\* Deren Aufbau, aller drei, wird stufenweise komplexer: Elektronen sind negativ geladene Teilchen, die einen Kern umkreisen, der im gleichen Verhältnis positive Ladungen aufweist; zusammen bilden sie ein Atom; die Atome schließen sich zu Gruppen zusammen, die Moleküle bilden.

\*\* Zum Vergleich *Gespräche mit Seth*, Seite 322: »Molekulare Strukturen senden ihre eigenen Botschaften aus, und wenn man nicht auf deren Wahrnehmung eingestellt ist, so kann man sie leicht für statische oder bedeutungslose Geräusche halten.«

gekommen zu sein. Die Körperzellen, aus denen der Darm, das Herz, die Muskeln aufgebaut sind, können das Auto natürlich nicht sehen, wie ihr es seht. Und doch muß der ganze Organismus sofort aktiviert sein, und die von euch wahrgenommenen Daten müssen sofort so »übersetzt« werden, daß sie jeden Teil eures Körpers zu energetisieren vermögen.

Dies geschieht, indem äußere Reize in innere Reize übersetzt werden, doch die physischen Datenträger sind das einzige, was Physiker oder andere Naturwissenschaftler bisher haben feststellen können. Die umfassenderen Wechselbeziehungen sind immer noch unerkannt; und was das Problem mit der Entzifferung solcher Botschaften betrifft (*plötzlich viel lauter*), die wurde auch nicht begriffen - und jetzt macht Pause.

(21.40 Uhr. *Janes Trance hatte sehr an Tiefe gewonnen, aber typischerweise war sie schnell wieder draußen. »Donnerwetter, der legt sich heute ins Zeug«, rief sie aus. »Er hat mir jetzt nur deshalb eine Pause gestattet, weil er noch etwas auf dem Programm hat, das er nicht unterbrechen möchte. Ich könnte dir jetzt nicht sagen, worum es ging, und doch habe ich eine Ahnung . . . Ich glaube, Seth wünscht, ich hätte ein besseres Vokabular für körperliche Belange.« - Fortsetzung im gleichen Stil um 21.57 Uhr.*)

Nun: (*Pause.*) Auch die Nerven sind aus der gleichen Art von inneren Strukturen zusammengesetzt wie die obenerwähnten: um sie herum oder vielmehr aus ihnen formen sich die physischen Nerven. Hier werden die äußeren Daten übersetzt und aufgelöst in innere Begriffe. Das heißt, sie werden im Sinne des erwähnten inneren Tones, Lichtes und elektromagnetischer Muster dechiffriert.

So entsteht brauchbare Information, brauchbar sogar im Sinne der Atome und Moleküle, aus denen die Zellen aufgebaut sind. Die Zeitspanne, die zwischen dem Einlaufen einer Botschaft (*Pause, Stirnrunzeln*) und der Erreichung ihres Bestimmungszieles verstreicht, gilt nicht für diese anderen Ebenen. Die »innere Botschaft« gelangt bereits vor der physischen an ihr Bestimmungsziel.

Bevor der Organismus noch reagiert, haben die inneren Muster schon darauf



angesprochen, und diese Vorreaktion muß bei allen Physischen Reaktionen auf Reize immer stattfinden, und sie findet auch statt. Deshalb reagiert das unsichtbare Körpermuster, das aus innerem Licht, innerem Ton und elektromagnetischen Eigenschaften besteht, zuerst und leitet die spätere Körperreaktion ein,

(*Langsam:*) Diese Übersetzung äußerer Reize findet jedesmal statt. Das von Naturwissenschaftlern beobachtete Zeitintervall ist natürlich das physische (*sich vorbeugend und die geschlossenen Augen mit der Hand bedeckend*) und bezieht sich auf die Zeit, die die Botschaft braucht, um von den Nervenenden überzuspringen.\* Die innere Übersetzung ist jedoch simultan.

Führen wir uns nun die Situation des fast erfolgten Unfalls noch einmal vor Augen. Der Vorfall mit dem Auto, dessen Chauffeur und eure eigene prekäre Lage existieren auch noch als andere Struktur als die von euch physisch beobachtete. Er - nämlich der Vorfall - existiert auch noch in einer Realität, die aus unsichtbarem Licht, unhörbarem Ton und elektromagnetischen Mustern besteht.

Bewußt reagiert ihr auf die physisch wahrnehmbaren Daten - den Lärm, das Kreischen der Bremsen oder auch auf den durch die plötzliche Nähe des Autos ausgelösten visuellen Schock -, doch die gesamte innere Realität jener Szene wird in Sekundenschnelle von einer Instanz »erfaßt«, die ich als innere Sinne bezeichnen möchte. Diese reagiert auf die inneren Muster, von denen ich sprach. Die physisch relevanten Daten werden mit dem unvermeidlichen Zeitverlust durch die Nerven hindurchgeleitet. Diese stellen das zeitgebundene Ende des Wahrnehmungsspektrums dar.

Da ihr Wesen von Fleisch und Blut seid, müssen die Aspekte der inneren Wahrnehmung ihr physisches Gegenstück haben. Aber die Bewußtheit äußerer Erfahrung und Körperreaktionen auf diese wären ohne das erwähnte innere Netzwerk nicht möglich.

Nun: Bevor ihr irgend etwas körperlich wahrnehmt, tut ihr es auf diesem inneren Wege. Die innere Wahrnehmung aktiviert die äußere. Wenn ihr physische Bewegung oder Aktivität, äußere Ereignisse oder Erscheinungen beobachtet, so werdet ihr euch des Schwanzendes einer langen inneren Wahrnehmungskette bewußt. Ich möchte sagen, daß alle äußeren Ereignisse sowie euer Körper mitsamt seinen Eingeweiden, alles, was in eurer Erscheinungswelt ist und lebt, die Außenstrukturen von inneren Strukturen sind, die, aus innerem Ton und unsichtbarem Licht bestehend, von elektromagnetischen Mustern durchwoben sind.

(22.28 Uhr.) Unterhalb der Schwelle zeitlicher Wahrnehmung existiert also jedes Individuum und jedes Ereignis in diesem Sinne, und

\* Hier nimmt Seth auf die Art und Weise Bezug, wie Nervenimpulse von einem Neuron (oder einer Nervenzelle) auf das andere übergehen, während sie unser Nervensystem durchwandern. Die Verbindung zwischen zwei Neuronen wird Synapse genannt.

zwar in Mustern, die miteinander in einer Wechselbeziehung stehen. Auf physischer Ebene scheint ihr von allem, was nicht ihr selber seid, abgeschnitten zu sein. Das ist zwar nicht wahr, doch in eurem täglichen Leben scheint dies zu gelten, und es ist eine Annahme, die ihr normalerweise als gegeben voraussetzt.

(*Pause.*) Auf der inneren Ebene, von der ich sprach, sind alle Ereignisse und alle Individuen miteinander verbunden. Eine Bewegung oder Veränderung, die sich bei einem vollzieht, wirkt sich auf andere aus. Ihr werdet zwar auf eine solche Veränderung physisch zum Teil reagieren und etwas von ihr erkennen, wie bei unserem Unfall-Beispiel. Aber bewußt oder unbewußt wird auf diesem inneren Weg das innere Milieu eures Körpers verändert.

Eure Gedanken und Überzeugungen, denen die gleiche Art innerer Realität zukommt, verändern ebenfalls das innere Milieu anderer Menschen. Die geschilderte Unfallgefahr stellte zwar ein äußeres Ereignis dar, aber eigentlich war der Vorfall geistigen Ursprungs. Er war in der außerzeitlichen Realität bereits existent, bevor er materialisiert, erkannt und reagierend beantwortet wurde.

Aus der inneren Realität wurde er auf der Grundlage der Überzeugung, daß er sich ereignet, und durch Emotion und Phantasie in die äußere Realität hinauskatapultiert. Weil ihr diese inneren Vorgänge nicht sehen könnt, meint ihr vielleicht, daß sie nicht die Realität - sagen wir - eines Gegenstandes haben. Ihr könnt zum Beispiel nur die Resultate eurer Emotionen physisch wahrnehmen. Ihr könnt sie nicht mit der Hand greifen wie einen Stein.

Ideen repräsentieren eure physische Absicht. Sie rufen Gefühle und Phantasien hervor. Diese aktivieren die inneren Muster. Sie sind die treibende Kraft hinter allem Handeln (*Pause*), das Mittel, durch das alle inneren Vorgänge veräußert werden. Sie sind gesteuerte Energie, Formulierungen innerer und äußerer Realitätsmuster. Sie sind ein Teil der Schöpferkraft, der alle Realitäten entspringen. Wir geraten hier wieder in Erklärungsschwierigkeiten, einfach weil es wenig verbale Entsprechungen für das gibt, was ich auszudrücken versuche.

*(Bedächtig:)* Phantasie und Emotion sind die konzentriertesten Energieformen, über die ihr als körperliche Wesen verfügt. Jedes starke Gefühl ist der Träger von weit größeren Energien, als beispielsweise erforderlich wäre, um eine Rakete auf den Mond zu schicken.

*(Mit großem Nachdruck:)* Emotionen schicken anstelle einer Rakete Gedanken aus dieser inneren Realität durch die Schranke hindurch, die das Nichtphysische von dem Physischen trennt, in die »objektive« Welt - keine geringe Leistung und noch dazu eine, die sich dauernd wiederholt.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.47 Uhr. »Ich kann dir nur sagen: Diesmal war ich wirklich weg, meinte Jane. »Ich glaube, das Haus hätte einstürzen können . . . Mir ist wieder das passiert, wo man so tief drinnen ist, daß man ein Teil davon wird - ein Gefühl, als sei man im Bauch der Dinge. Man erlebt sich auf eine ganz besondere Art »fokussiert« Es ist ein großartiges Gefühl von Erfüllung und Triumph damit verbunden, als würde man der geheimen Natur der Dinge etwas entreißen. Ich kann nicht sagen, wohin man geht oder was man tut. Nach all dieser Zeit muß ich immer noch staunen, daß dieses Buch fix und fertig herauskommt«, sagte sie. »Gewöhnlich will ich niemanden dabei haben. Man schaltet alles andere aus - anwesende Dritte würden bewirken, daß man Dinge von ihnen auffängt, oder sie würden einen ablenken . . .«*

Seth hatte sich über diesen letzten Gedanken noch vor kurzem geäußert. Die folgenden Zitate sind gestrichenem Material entnommen: »Im allgemeinen ist es besser, wenn ihr beim Buchdiktat allein seid oder in Gesellschaft von Menschen, mit denen ihr ein entspanntes, vertrautes Verhältnis habt - einfach deswegen, weil es dann weniger psychische Ablenkung gibt und weil Ruburt es leichter hat, sich auf einen einzelnen Sender klar einzustellen.

Die Bedürfnisse und Wünsche der anderen spielen natürlich auch mit hinein«, fuhr Seth fort, »und es muß ein Teil der Energie darauf verwandt werden, diese auszuschalten. Je interessierter und erregter die Zeugen sind, desto augenfälliger ist natürlich auch ihr persönliches Interesse. Es ist schwer für Ruburt, diese zusätzliche psychische Ablenkung abzublocken . . . Mit Fremden sind Sitzungen oftmals Persönlichem verhaftet, weil ihre eigenen emotionalen Reaktionen von vornherein so stark mitschwingen . . .«

In Ergänzung zu Seths Erwähnung der inneren Sinne (beim letzten Vortrag) möchte ich sagen: Er hat uns bisher von neun dieser Sinne erzählt, und eine Liste derselben ist in Kapitel 19 des »Seth-Materials« zu finden. Es stehen aber einige noch aus.

Diese Pause sollte, wie sich herausstellte, das Buchdiktat für diesmal beenden. Seth kam jedoch noch mit anderem Material durch, und die Sitzung dauerte bis 23.45 Uhr.)

## Sitzung 626, Mittwoch, den 8. November 1972

*(Gestern haben Jane und ich den Leitartikel im Time-Magazin über Richard Bach und sein Buch »Die Möwe Jonathan« gelesen. Wir haben uns für Dick gefreut. Der Artikel brachte auch Informationen über das Seth-Material.*

*Es ist nicht nötig, hier auf Details einzugehen; aber einzige Tage, bevor wir erfuhren, daß Bachs Geschichte, deren Erscheinen ursprünglich für Ende Oktober geplant war, später herauskommen sollte, hatte Jane einen lebhaften Traum gehabt, der ihr genau diese Information zuspiegelte. Sie schrieb Dick darüber und hat auch anderen davon erzählt. Ihr Traum war auch ziemlich akkurat, was das Titelbild des Magazins für den Artikel betraf: Eine Montage, die »einen Vogel darstellte, der irgendwie Teil eines menschlichen Kopfes oder Gesichtes war«, wie sie es beschrieb. Tatsächlich zeigte dann das Titelbild eine Seemöwe, die Bachs Kopf überlagert war und ihn teilweise verdeckte.*

*Montag nacht hatte Jane einen weiteren lebhaften Traum, der das Seth-Material, sie selber und einen bestimmten Zeitschriftenartikel betraf. Sie hat ihn aufgeschrieben, und wir warten nun ab, was sich weiter entwickelt. - 21.06 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat. *(Pause. Dann humorvoll:)* Ein »Beiseite« für dich: Ich selber kann in der Time, also Zeit, und außerhalb von ihr sprechen. Sperre das Wort »Time«.

*(»Ja.«)*

Euer lebendiger physischer Körper, seine Verfassung und seine Aktivitäten werden durch die Glaubenssätze eures Bewußtseins gesteuert. Wie in diesem Kapitel dargelegt wurde, gibt es auch »unsichtbare« Gegenstücke zum Körper, die aus elektromagnetischen Eigenschaften und inneren Ton- und Lichtqualitäten bestehen.

Diese unsichtbaren Strukturen gingen der Gestaltwerdung eures physischen Leibes voraus. Sie bleiben auch über den leiblichen Tod hinaus erhalten. Während zu euren Lebzeiten euer körperlicher Zustand durch das Bewußtsein gesteuert wird, hat die Idee oder das geistige Muster für den Körper bereits vor der Vereinigung des Bewußtseins mit dem physischen Gehirn existiert.

Die Gene und Chromosomen haben nicht nur von ungefähr die genau definierte, kodierte Information, die sie brauchen. Die Daten sind von innen her einprogrammiert. Die Wesenseigenart existiert vor der Gestalt. Man könnte sagen, daß die Identität, die in einer gänzlich anderen Dimension existiert, ein Samenkorn in den Mutterboden der physischen Realität fallen läßt, aus dem dann sein materielles Dasein entspringt.

Das innere Selbst formt also erst die »unsichtbare« Körperstruktur, die dann später fleischliche Form annimmt. Zum Zeitpunkt dieser geistigen Aussaat ist das Bewußtsein, wie ihr es versteht, natürlich nicht an das Gehirn gebunden, da dieses fleischlich noch nicht existiert. Die Körpervorstellung wird von einem organfreien Bewußtsein unterhalten und ins Physische übersetzt.

Das Bewußtsein ist demnach nicht von der sinnlichen Wahrnehmung abhängig, obwohl Bewußtsein eine die materielle Form durchdringende Wachheit verlangt. Aufgrund der Tatsache, daß euer an das Gehirn gebundenes physisches Bewußtsein durch den körperlichen Organismus gefiltert wird, habt ihr nichtkörperliche Bewußtseinsarten normalerweise nicht gewärtig. Der Rohbau des Körpers samt Eigenschaften und persönlichen Merkmalen ist aber schon vor seiner Gestaltwerdung da. Ihr wählt euch den Körper im voraus aus, dem ihr Form geben und innewohnen möchtet. Dabei sieht es für euch so aus, als könntet ihr im gegenwärtigen Leben keinerlei bewußte Kontrolle über euren Körper ausüben, ganz zu schweigen von der Zeit vor eurer Geburt. Man hat euch gelehrt, daß zwischen

Gedanken und körperlichen Aktivitäten keine Verbindung besteht.

(21.29 Uhr.) Ein Mann, der sich für herzkrank hält, wird aufgrund seiner eigenen Angst in seine »unwillkürlichen« Körperfunktionen so lange hineinfunkeln, bis sein Herz - falls diesem Glaubenssatz kein Einhalt geboten wird - tatsächlich einen Schaden davonträgt. Das Bewußtsein steuert die Systeme der sogenannten unwillkürlichen Funktionen des Körpers und nicht umgekehrt. Eine Vorstellung kann sich nicht an eurer bewußten Wahrnehmung vorbeistehlen und auf euer unwillkürliches Funktionssystem einwirken, außer sie fügt sich in eure im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze ein. Wie gesagt, ihr werdet nicht krank, wenn ihr euch für gesund haltet - aber es kann noch andere Vorstellungen geben, die euch an die Notwendigkeit des Krankseins glauben lassen.

Ihr wißt nicht, auf welche Weise der Körper seine vielen unwillkürlichen Funktionen ausübt. Das Bewußtsein würde mit deren Steuerung nicht fertig, und doch spiegeln diese Funktionen eure bewußten Ideen und Glaubenssätze ganz genau wider.

Wie ich ebenfalls schon erwähnt habe (*in der 614ten Sitzung, Kapitel 2*), ist das Bewußtsein nicht grundsätzlich vorn inneren Selbst oder dem tieferen, uns allen zugänglichen Urquell des Wissens abgeschnitten. Das Bewußtsein ist übrigens nicht ein für allemal da; es wird aus den verschiedenen Teilen des inneren Selbst, die an die »Oberfläche« treten, jeweils und immer wieder neu gebildet.

Im Rahmen der Grundstruktur des vor der Geburt (aus Gründen, auf die ich noch eingehen werde) ausgewählten Körpers genießt das Individuum völlige Freiheit, sich eine absolut gesunde, funktionstüchtige Form zu schaffen. Diese Form ist jedoch ein Spiegel eurer zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen und materialisiert die Ideen auf fleischliche Weise, die euer Bewußtsein für wahr hält.

*Janes Vortragsstil war ernst und etwas laut. Sie beugte sich vor und pochte auf das Teetischchen, das zwischen uns stand, die dunklen Augen weit aufgerissen.)*

Das ist eine der Hauptfunktionen des Körpers. Ein kranker Körper übt also diese Funktion auf seine Weise ebenso gut aus wie ein gesunder. Er ist euer allerintimstes Feedbacksystem, das sich mit euren Gedanken und Erfahrungen wandelt und euch zu all euren Gedanken das leibliche Gegenstück liefert. Darum ist es auch müßig, euch über eure Symptome zu ärgern oder euren Körper zu schelten, wenn er euch doch nur, seiner Aufgabe getreu, das körperliche Abbild der Inhalte eures eigenen Denkens zeigt.

Eure Umgebung und eure Erfahrungen mit der äußeren Welt verschaffen euch die gleiche Art von Feedback. Es ist ebenso nutzlos, auf eure Umwelt oder die Erfahrungen, die ihr dort macht, zu schimpfen, wie euren Körper als mißraten zu verachten, und zwar aus den gleichen Gründen.

Oft hat es den Anschein, wenn man dergleichen Ideen vorträgt, daß die Idealergebnisse in eurem Sinne auf Perfektion hinauslaufen müßten, auf einen »Himmel auf Erden« oder auf einen Zustand des Seins eines jeden im Glück, gesund, reich und weise zu sein.

*(Jetzt bat mich Jane, ein Bier aufzumachen. Es war aber offensichtlich, daß sie sich in einer Tieftrance befand. In unserem Haus wurde es lärmig, ohne daß sich Anzeichen von Unbehagen bei ihr bemerkbar machten. Sie saß vielmehr ruhig da und wartete, bis ich meinen Notizblock wieder aufnahm . . .)*

Eure physische Existenz ist euch aber gegeben, damit ihr euren Körper als Lern- und Ausdrucksmittel benutzt. Jeder von euch ist einmalig. (*Pause.*) Viele von euch verfolgen aus bestimmten Gründen einen Kurs, bei dem es nicht um eine gleichmäßige Entwicklung von Fähigkeiten, nicht um ein umfassendes und ausgewogenes Persönlichkeitsbild geht, sondern um ein Experiment mit bestimmten Eigenschaften, die unter Ausschluß aller anderen zum Ausdruck gebracht werden müssen. Ein solcher Kurs kann in der physischen Realität nicht gerade ein Bild harmonischer Vollendung bieten.

(21.50 Uhr.) Später werden wir noch auf andere Seinsweisen zu sprechen kommen, an denen ihr gleichfalls beteiligt seid; und diese färben bis zu einem gewissen Grade auf eure Absichten und Zielsetzungen in eurem Lebensalltag ab.

Würden nicht alle eure Glaubenssätze - nicht nur die euch selbst »günstigen« - in eurem Leben zur Geltung kommen, so würdet ihr auf physischer Ebene nie zu der vollen Erkenntnis gelangen, daß eure Ideen Realitäten schaffen. Würden nur eure »positiven« Glaubenssätze materialisiert, so würdet ihr die Macht des Denkens nie klar erfassen, denn ihr würdet die Ergebnisse eures Denkens im Leben nie voll zu spüren bekommen.

*(Pause.)* Ihr formt, habe ich gesagt, vor eurer physischen Geburt ein geistiges Vorstellungsbild von dem Körper, den ihr haben werdet. Dieses Bild wird dem Stoff, der ihr seid, folgendermaßen aufgeprägt: Ihr stimmt euch in eine hochspezifische Realitätsdimension ein. Ihr formt eine körperliche Struktur, die innerhalb jenes intensiv konzentrierten Bereiches zu existieren vermag, die *(mit großer Bestimmtheit)* im Rahmen jener »Frequenzen« gültig und aktuell sein und zum Leben erwachen wird.

Hier ist nun der Punkt, an dem die scheinbare Spaltung im Selbst auftritt; denn im physischen Leben ist das Bewußtsein zwangsläufig an das Gehirn gebunden, und im zeitlichen Sinne muß dieses Organ als solches wachsen und sich entwickeln. Deshalb kann euch auch nicht euer ganzes Bewußtsein physisch bewußt sein. Der Teil von ihm, der auf die Entwicklung des Gehirns »warten« muß, ist das, was ihr im Leben als »Bewußtsein« bezeichnet.

Die restlichen Teile könnte man das innere Selbst nennen. Nun kann, trotz der Verbindung mit dem Gehirn, nicht dieses ganze innere Selbst zum Ausdruck gelangen, denn das Gehirn muß seine Wahrnehmungen durch den physischen Organismus filtern.

Ihr könnt Pause machen. Wegen der Lärmbelästigung im Haus habe ich Ruburt länger in der Trance festgehalten - es ist für ihn leichter so.

*(22.06 Uhr. Janes einstündige Trance hatte in der Tat sehr an Tiefe gewonnen. »Ich war weg«, sagte sie und versuchte, ihre Augen offenzuhalten. Schließlich gab sie es auf und ließ sich in den Schaukelstuhl zurücksinken. »Bist du vom Schreiben müde?« Ich verneinte. »Na, dann machen wir wohl am besten weiter«, sagte sie. Sie setzte ihre Brille ab. Seth war in wenigen Augenblicken zurück. Sobald er wieder anwesend war, weiteten sich Janes Augen, und ihr ganzes Gebaren wurde noch einmal intensiv und animiert. Fortsetzung um 22.10 Uhr.)*

Das Gehirn muß sich wegen seiner Verbindung mit dem Körper mit den Zeitabläufen auseinandersetzen, die zur sinnlichen Wahrnehmung dazugehören. Wären die innerkörperlichen Funktionen bewußt, dann hätte das physisch orientierte Bewußtsein es mit Zeitsequenzen zu tun, die es mit so zahlreichen »mathematischen« Subtraktionen und Kalkulationen konfrontieren würden, daß es dem nicht gewachsen wäre. Zum Beispiel müßte es all die Muskeln, Nerven, Organe, Zellen, Moleküle und Atome bewußt im Auge behalten, während es gleichzeitig den Körper in Raum und Zeit manipuliert.

Deshalb ergibt sich eine scheinbare Spaltung, wobei ein Teil des unsichtbaren Bewußtseins mit dem physischen Gehirn verbunden und ein anderer Teil von dieser Verbindung frei ist. Dieser letztere Teil bildet das, was ihr unter dem »unwillkürlichen« Funktionssystem des Körpers versteht.

Hierbei ist es wiederum wichtig, daß ihr die ursprüngliche nichtphysische Reaktion auf Reize erkennt, die alle physischen Reaktionen erst auslöst. Es finden ein ständiges Wechselspiel und eine dauernde Kommunikation zwischen den mit dem Gehirn verbundenen Bewußtseinsanteilen und den nicht mit ihm verbundenen statt. Die »tieferen« Absichten des betreffenden Bewußtseins »zirkulieren«, und manchmal steigen sie auch in das mit dem Gehirn verbundene Bewußtsein auf. Informationen, die aus jenen tieferen Quellen des Selbst stammen und in den mit dem Gehirn verquickten Bewußtseinsbereich vordringen, werden im Sinne der Glaubenssätze des am stärksten physisch orientierten Selbstsegmentes gedeutet.

Bis zu einem gewissen Grade werden solche inneren Daten durch die gerade aktuellen Glaubenssätze jenes Anteils des Selbst gefärbt, der der physischen Welt am unmittelbarsten begegnet. Solche Glaubenssätze werden andererseits aber auch ständig vom inneren Selbst überprüft.

Und jetzt schlage ich vor, daß wir die Sitzung beenden.

*(»Gut«, sagte ich, etwas erstaunt.)*

Eine gehörige Portion des Materials ist bereits durch. Also *(lächelnd)* habt ihr allen Grund, euch zu freuen.

*(Ende um 22.27 Uhr. Jane tauchte langsam aus einem tief dissoziierten Zustand auf. Das ziemlich abrupte Ende der Sitzung schrieb sie, wie sie sagte, einzig und allein ihrer Ermüdung zu. Dies erwies sich als das Ende des Kapitels.)*

## Gegensätzliche Glaubenssätze und deren Macht

### Sitzung 627, Montag, den 13. November 1972

*(Im Laufe der letzten paar Tage hatte Jane eine Reihe von Telefonanrufen und Briefen von Leuten aus den verschiedensten Gegenden des Landes erhalten, die sie mit Berufung auf Seth um Hilfe anriefen. Manche der aufgeworfenen Probleme sind sehr ernster Natur und liegen meist außer Reichweite dessen, was Jane oder ich vernünftigerweise - vor allem kurzfristig - an therapeutischer Hilfe anbieten könnten. Da wir trotzdem Mitgefühl haben, sind Jane und ich am Ende dann oftmals traurig; hinzu kommt, daß wir, um nur ein paar Menschen helfen zu können, für unsere Anliegen keine Zeit mehr hätten. Übrigens hat Jane kürzlich einen Besucher empfangen, der Anzeichen einer Persönlichkeitsspaltung erkennen ließ . . .*

*Während wir heute abend den Sitzungsbeginn erwarten, sagte Jane, es stünden von Seth her zwei Leitungen offen: Seth könne entweder über die Leute sprechen, die sich an sie gewandt hatten, oder das Buch weiterdiktieren. Sie entschied sich zugunsten des Buches, indem sie bemerkte, daß auf diese Weise weit mehr Menschen geholfen würde, als dies individuell möglich wäre. - 21.21 Uhr.)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Kapitel 6. Es soll »Gegensätzliche Glaubenssätze und deren Macht« lauten.

Ihr lebt eure Glaubenssätze und erlebt deren Macht. Eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen können euer Sehvermögen oder jedes andere Sinnesorgan verbessern oder verschlechtern.

Wenn ihr, zum Beispiel, fest daran glaubt, daß von einem bestimmten Alter an das Gehör nachläßt, dann wird es nachlassen. Ihr werdet von dieser Fähigkeit immer weniger Gebrauch machen, werdet unbewußt eure Aufmerksamkeit kompensatorisch auf die anderen Sinne richten und werdet euch immer weniger auf euer Gehör verlassen, bis diese Funktion tatsächlich verkümmert.

In dieser Hinsicht stellen solche Funktionen Gewohnheiten dar. Bleiben wir bei unserem Beispiel: Eurem Glaubenssatz folgend vergeßt ihr einfach, wie man richtig hört. All die unscheinbaren Manipulationen, die zum Hören notwendig sind, werden unbewußt unterdrückt. Der physische Verfall ist die Folge. Der Verfall tritt aber nicht zuerst, sondern erst als Folge ein.

Eine derartige Entwicklung kann in fast jedem physischen Bereich eintreten. Gewöhnlich ist mehr als nur ein Glaubenssatz daran beteiligt. Parallel zu dem Glaubenssatz, daß das Sehvermögen nachläßt, kann beispielsweise auch der erwähnte Glaubenssatz laufen, daß das Gehör schwächer wird, und diese beiden Vorstellungen können durch einen weiteren Glaubenssatz noch verstärkt werden, daß das Alter euch automatisch zu einem minderwertigen Menschen macht und euch in ein Individuum verwandelt, das zur Umwelt des täglichen Lebens keine Beziehungen mehr herzustellen vermag. Folgerichtig würde dann dieser Zustand zur Geltung kommen. *(Pause.)* Andererseits könntet ihr auch daran glauben, daß die Weisheit mit dem Alter zunimmt, daß ein neues Selbstverständnis euch einen bisher unbekanntem Seelenfrieden beschert, daß ein wacher Geist die Umwelt tatsächlich weit besser einzuschätzen vermag und daß eure Sinne alle Reize viel besser zu würdigen wissen. Dem wird eure Lebenserfahrung entsprechen.

Ihr müßt euch immer wieder klarmachen, daß eure Ideen und Vorstellungen nicht als leere Phantome oder substanzlose Schattenbilder ihr Dasein fristen. Sie sind elektromagnetische Realitäten. Sie wirken auf eure physische Natur ein und

werden durch euer Nervensystem ganz automatisch verstofflicht und in entsprechende Erfahrungen übersetzt.

(21.36 Uhr.) Euer Bewußtsein hat die Aufgabe, die physische Realität einzuschätzen und zu bewerten und euch den Kurs bestimmen zu helfen, den ihr in dem körperlichen Universum, an dem ihr gegenwärtig beteiligt seid, einschlagen wollt. Wie ich bereits erwähnte (*in der letzten Sitzung, zum Beispiel*), verlassen sich andere Wesensanteile von euch darauf, daß dies auch geschieht. Die gesammelte Energie, die dem inneren Selbst zu Gebote steht, wird darauf konzentriert, das herbeizuführen, was das Bewußtsein verlangt.

Eure Fähigkeit zu handeln ist von dem abhängig, was eure Glaubenssätze euch vorzeichnen. An eure eigene Schwäche zu glauben bedeutet eine Absage an eure eigene Handlungsfreiheit. Alle Glaubenssätze, die euch eingeredet werden, kritiklos zu übernehmen bürden, heißt, sich einen Ballast widersprüchlicher Daten aufzubürden, wodurch ein zielstrebiges und kraftvolles Handeln unmöglich wird. Widersprüchliche Forderungen und Urteile werden dann dem inneren Selbst zugeleitet, das verschiedene Mittel anwenden wird, um euch wissen zu lassen, daß etwas nicht stimmt. Gleichgeartete Glaubenssätze ziehen sich an, denn ihr seid darauf angewiesen, in eurem Verhalten und euren Erfahrungen Stimmigkeit zu erzielen.

(Pause.) Ihr müßt lernen, euch mit euren Glaubenssätzen direkt auseinanderzusetzen, sonst seid ihr später gezwungen, euch mit ihnen indirekt auseinanderzusetzen - indem ihr, ohne es zu wissen, in eurer physischen Erfahrungswelt auf sie reagiert. Wenn ihr über eine euch nicht freundliche Umwelt, über eine Situation oder Lebensbedingung klagt - sperre bitte den Rest des Satzes -, so handelt ihr nicht unabhängig, sondern reagiert einfach blind. Ihr reagiert auf Dinge, die euch scheinbar passieren, und zwar immer als Echo auf eine Situation.

Um unabhängig zu handeln, müßt ihr anfangen, erwünschte äußere Entwicklungen in die Wege zu leiten, indem ihr sie innerlich erschafft.

Dies läßt sich dadurch bewerkstelligen, daß man Glauben, Gefühl und Imagination kombiniert und diese zu einem Vorstellungsbild des ersehnten Zustandes gestaltet. Natürlich ist das gewünschte Resultat damit noch nicht eingetreten, sonst brauchtet ihr es ja nicht zu erschaffen; deshalb aber ist es auch müßig zu argumentieren, daß eure physischen Erfahrungen dem zu widersprechen scheinen, was ihr zu erreichen versucht.

(Pause.) Weil Ideen und insbesondere zu Glaubenssätzen erhärtete Überzeugungen diese elektromagnetische Wirklichkeit zukommt, kann ein dauerndes Wechselspiel zwischen einander stark widersprechenden Glaubenssätzen gewaltige Blockaden in euch verursachen und den Energiefluß nach außen verhindern. Gelegentlich kann es zur Polarisierung kommen. Unassimilierte Glaubenssätze, unüberprüfte Ideen können ein Eigenleben führen und in bestimmten Tätigkeitsbereichen wirkungsvoll dominieren.

Ihr könnt Pause machen.

(21.50 bis 22.10 Uhr.)

Nun, Diktat: Unlängst wurde Ruburt ein lebendiges Beispiel dafür vor Augen geführt, wie Glaubenssätze sich auswirken können und wie mächtig sie sind. Er erhielt einen Telefonanruf von einem in einem anderen Staat lebenden Mann, der um ein Interview bat. Ohne zu wissen warum, gab Ruburt einem Impuls nach, diesen Mann zu empfangen, und machte einen Termin mit ihm aus. Der Besucher kam, im Schlepptau die Ehefrau.

Er war ein Musterbeispiel, eine wandelnde Illustration für die Art und Weise, wie widersprüchliche, unüberprüfte Glaubenssätze sich auswirken können, eine wilde und doch qualvolle Verkörperung dessen, was möglich ist, wenn ein Mensch es seinem Bewußtsein gestattet, sich der Verantwortung zu entziehen, das heißt wenn ein Mensch sich vor seinem eigenen Bewußtsein fürchtet. Er war ein junger Mann, dessen Glaubenssätze ein weitgehend autonomes Eigenleben führten, dem gegenüber er selber fast ohnmächtig war. Er hatte keinerlei Anstrengungen unternommen, einander diametral entgegengesetzte Glaubenssätze in sich zum



Ausgleich zu bringen, bis schließlich die ganze Persönlichkeit in polare Gegensätze zerfiel.

(22.20 Uhr.) Ihr hattet es mit einem klassischen Beispiel einer Persönlichkeitsspaltung zu tun. Ich bringe es hier, weil es Wesen und Wirkungskraft der Glaubenssätze so schlagend illustriert - und auch die Konflikte, die auftreten können, wenn ein Individuum die Verantwortung für die Inhalte seines Bewußtseins nicht übernimmt. Dies ist zwar kein alltäglicher Fall; aber mehr oder weniger wird eine solche Spaltung physisch oder geistig immer vorhanden sein, wenn die Bewußtseinsinhalte unüberprüft bleiben.

Schon als er zur Tür hereinkam, barst dieser Mann fast vor Angriffslust und Feindseligkeit. Nachdem er ursprünglich um Hilfe gebeten hatte, haßte er sich nun selbst für diese Schwäche, die seiner Meinung nach seinem Bedürfnis zugrunde lag. Er stierte unseren Freund Ruburt böse an und bot all seine Kraft auf, ihm zu zeigen, daß er sich nicht einschüchtern ließe, und daß, sollte jemand den Ton angeben, er derjenige sein würde. Er sprach jedoch von einer anderen Persönlichkeit, die viel mächtiger sei als er und durchaus imstande, einen ganzen Raum voll von hundertundfünfzig Menschen zum Gehorsam zu zwingen. Die andere Person stammte aber seiner Meinung nach von einer anderen Galaxie und kam ihm als Freund und Beschützer zu Hilfe.

Angeblich hatte sein unsichtbarer Freund auf Verlangen einen Anwalt für ihn getötet. Der Geschichte nach hatte der Anwalt nicht allein die Situation völlig verkannt, sondern er hatte auch noch die Gefühle des besagten Mannes verletzt. Nennen wir den Mann einmal Augustus.

Machen wir um Ruburts willen Pause . . .

(22.30 Uhr. Jane hatte seit der letzten Pause in Abständen zu husten begonnen. Jetzt hustete sie so anhaltend, daß Seth seinen Vortrag unterbrach - eine ausgesprochene Seltenheit. Während Jane sich von ihrem Anfall erholte, schlug ich vor, daß Seth, wenn er zurückkäme, möglichst auf die Hintergründe ihrer Husterei eingehen solle. Dies geschah. Und überraschenderweise belief sich das Material auf mehrere Seiten. Die Sitzung endete um 23.43 Uhr.)

### **Sitzung 628, Mittwoch, den 15. November 1972**

(In der Montagsitzung hatte Seth mit der Besprechung von Janes jüngstem Besucher, »Augustus«, begonnen, der deutliche Anzeichen einer Persönlichkeitsspaltung erkennen ließ. Während wir heute abend den Beginn der Sitzung erwarteten, sagte Jane: »Ich weiß, wie Seth Augustus andere Persönlichkeit nennen wird: ›Augustus Zwei.« Wir waren amüsiert bei dem Gedanken an Seth und Seth Zwei.\* Dann begann Jane langsam in Trance zu sprechen. - 21.29 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Setzen wir das Diktat fort . . .

Erstens wuchs Augustus schon mit der Vorstellung auf, das innere Selbst sei gefährlich. Die Menschen schienen für ihn aus inneren Konflikten heraus zu handeln, über die sie wenig bewußte Kontrolle hatten. (*Gestikulierend:*) Er hielt die individuelle Persönlichkeit für unfähig, sich selbst zu begreifen, und sah sie in seiner Vorstellung schutzlos und verlassen dastehen, einen Abgrund von Bösem unter sich und ein unerreichbares, kaltes, gerechtes, aber unbarmherziges Gutes (mit großem G) über sich.

Er fühlte sich in einer Welt voller Gegensätze verloren. Die widersprüchlichsten Glaubenssätze wurden von ihm kritiklos übernommen. (*Pause.*) An sich ist ja das Bewußtsein stets darauf bedacht, in seine Glaubenssätze Sinn hineinzubringen und sie zu Mustern und Sequenzen zu ordnen. Es wird normalerweise seine Ideen so rational

\* Weiteres Material über Seth finden Sie im *Seth-Material*, Kapitel 17, und in den *Gesprächen mit Seth*, Kapitel 22. In diesem sagt uns Seth: »Seth Zwei steht etwa in dem gleichen Verhältnis zu mir wie ich zu der Frau, durch die ich jetzt spreche.«

wie möglich organisieren und diejenigen hinauswerfen, die dem Gesamtsystem seiner Glaubenssätze widersprechen.

Man hatte Augustus gelehrt, seine eigenen Gedanken zu fürchten und jeglicher Selbstprüfung auszuweichen. Meinungen oder Ideen, die ihm Angst machten, wurden deshalb auch gar nicht erst angeschaut, sondern gleich in die finstersten Winkel seines Bewußtseins befördert, wo sie anfangs noch relativ harmlos herumlagen.

Mit der Zeit begannen die unüberprüften, angstmachenden Glaubenssätze sich aber zu häufen. Glaubenssätze leben nämlich von ihrer eigenen Substanz. Ihnen haftet die Tendenz an, zu wachsen, sich zu entwickeln und sich zu erfüllen. Im Laufe der Jahre bildeten sich bei Augustus zwei einander feindliche Glaubenssatzsysteme heraus, die beide um seine Aufmerksamkeit warben. Als Individuum hielt er sich für vollkommen ohnmächtig und war davon überzeugt, daß er trotz all seiner Bemühungen nie auf einen grünen Zweig kommen würde. Er glaubte, niemand könne ihn lieben; er sei einer Liebe einfach nicht würdig. Zugleich ließ er jedoch seinen Phantasien freien Lauf und kompensierte seine Ohnmacht, indem er sich allmächtig vorkam, seine Mitmenschen verächtlich behandelte und meinte, sich für ihr Unverständnis an ihnen rächen zu dürfen. Im Bannkreis solcher Glaubenssätze war er zu allem fähig - er konnte, wenn er wollte, die Menschheit von all ihren Leiden kurieren oder aber der Welt jegliche Hilfe verweigern, um sie zu bestrafen.

All diese Ideen waren ihm vollkommen bewußt, nur hausten sie in ihm wie in zwei verschiedenen Lagern. Nun ist, wie gesagt, das Bewußtsein immer bestrebt, eine umfassende Integrität und Einheit zu wahren, indem es Glaubenssätze in ein sich stimmiges System bringt. Werden gegensätzliche Glaubenssätze, die zueinander in direktem Widerspruch stehen, daher über längere Zeit aufrechterhalten, ohne daß ein Versuch unternommen wird, sie miteinander in Einklang zu bringen, so kommt es zu einem offenen Kampf im Bewußtsein selbst. *(Pause um 21.50 Uhr.)*

Da ja die im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze die unwillkürlichen Körperfunktionen und den gesamten Körperhaushalt steuern, müssen widersprüchliche Glaubenssätze logischerweise zu gegensätzlichen physischen Reaktionen und Gleichgewichtsstörungen führen. Bevor sich daher Augustus gegensätzliche Glaubenssätze manifest in feindliche Lager aufspalteten, befand sich sein Körper in dauerndem Aufruhr; Herz und Muskelsystem erhielten fortwährend widersprüchliche Weisungen. Der Hormonhaushalt kam ins Wanken, und selbst die Körpertemperatur war drastischen Schwankungen unterworfen.

Da aber Ideen gleichartige Ideen anziehen, elektromagnetisch wie auch emotional, sah sich sein Bewußtsein schließlich zwei total widersprüchlichen Glaubenssatzsystemen und zwei verschiedenen Selbstbildern gegenüber. *(Pause.)* Um die Integrität des physischen Organismus zu schützen, teilte sich Augustus Bewußtsein fein säuberlich auf. Jetzt gab es kein Durcheinander sich von Minute zu Minute ändernder Körpersignale mehr!

*(Langsam:)* Der Teil von Augustus, der sich mächtig und fremdartig vorkam, wurde personifiziert. Wann immer Augustus sich jetzt bedroht fühlte, stellte sich sein Bewußtsein einfach auf das andere Glaubenssystem ein, in dem er sich allmächtig, unverletzlich, aber fremdartig vorkam, und machte dieses zu seiner Verhaltensgrundlage. Dieser Teil seiner Glaubenssätze und das ihm entsprechende Selbstbild rissen also die Bewußtseins Herrschaft an sich und wurden zu dem, was wir hier »Augustus Zwei« nennen wollen. Wann immer Augustus Zwei ans Ruder gelangte, war der physische Körper nicht nur mächtig und stark, sondern auch zu

physischen Leistungen fähig, die die des Augustus Eins weit übertrafen.

(22.01 Uhr.) Augustus Zwei hält nämlich seinen Körper für nahezu unüberwindbar, und diesem Glauben entsprechend funktioniert der Körper auch tatsächlich viel besser. Augustus Zwei hält sich für einen Fremdling. Dem entspricht die Begründung - denn die muß es ja geben -, daß er ein Wesen von einem anderen Planeten, sogar von einer anderen Galaxie sei. Sein Auftrag ist in diesem Fall klar und eindeutig: Er soll Augustus Eins helfen, soll seine Macht zu dessen Gunsten einsetzen, soll seine Freunde belohnen und seine Feinde in Schrecken versetzen. Augustus Eins glaubt zutiefst, diese Art von Hilfe zu brauchen.

Nun ist dies aber eine Bewußtseinsspaltung. Der Ursprung der Spaltung liegt nicht im inneren Selbst. Wenn Augustus Zwei die Oberhand hat, ist er völlig bewußt. Er betrachtet einfach die physische Realität durch die Brille eines unverbrüchlich feststehenden Glaubenssystems. Die Signale, die er an den Körper abgibt, sind nicht im mindesten widersprüchlich. Er hat seinen Körper bestens in der Gewalt.

Die Stimmungen, unter denen Augustus Eins litt, waren natürlich das direkte Ergebnis der Ideen, die er im stillen nährte. Es war die unablässige Schaukelbewegung zwischen »high« - Zuständen der Exaltation und des Machtrausches - einerseits und seelischen Tiefs, die durch Ohnmachtsgefühle und Depressivität gekennzeichnet waren, andererseits, was sein Körper wegen der damit verbundenen tiefgreifenden Veränderungen nicht mehr verkraftete. Jetzt ist Augustus Eins die längste Zeit obenauf, denn seine Ideen der eigenen Wertlosigkeit hatten sich nach euren Begriffen früher bei ihm festgesetzt; und noch schlimmer: sie werden infolge des Kontrastes zwischen ihm und Augustus Zwei sogar noch verstärkt. Augustus Zwei manifestiert sich bisweilen für die Dauer einer ganzen Woche.

Dann sagt und tut er alles, was Augustus Eins auch liebend gern tun oder sagen würde, und er trifft nur wenige Sicherheitsvorkehrungen. Des Augustus Eins Bewußtsein ist jedoch nicht völlig ausgeschaltet während dieser Zeit, sondern nimmt die »stellvertretenden« Aktivitäten und Erfüllungen des Augustus Zwei uneingeschränkt wahr. Auch hier ist wieder ein Versteckspiel im Gang, an dem das sogenannte Unbewußte verhältnismäßig unschuldig ist.

Augustus Zwei kann daher schreien und toben, lügen und betrügen, sich Geltung verschaffen und seine Mitmenschen mit Verachtung strafen und gleichzeitig Augustus Eins jeglicher Verantwortung dafür entheben.

Ihr könnt Pause machen, und wir fahren dann fort.

(22.19 bis 22.30 Uhr.)

Nun: Augustus Zwei ist von Natur nicht etwa böse, obwohl man ihn in spiritistischen Kreisen zweifellos als bösen Geist oder bösen Geistführer anschauen würde.

Er ist von Natur ein Beschützer. Die grundlegenden Ideen, die sich in dieser Spaltpersönlichkeit personifizierten und sich zu dem kristallisierten, was er, Augustus Zwei, jetzt ist, entstanden aus dem Bedürfnis heraus, Augustus Eins vor den zerstörerischen Überzeugungen zu bewahren, die ihm in seiner Kindheit eingetrichtert worden waren, und dienten dem Zweck, dem Glauben an Augustus Eins Ohnmacht und Wertlosigkeit entgegenzuwirken. Insofern traten sie, wenngleich noch in jungen Jahren, zu den ursprünglichen Ideen hinzu; es war also die kindliche Vorstellung eines allmächtigen Wesens, der Augustus Zwei sein Dasein verdankte.

Je stärker das Schwächegefühl, desto stärker auch die kompensatorische Machtempfindung - aber auch jetzt kein Versuch, die Gegensätze bewußt auszugleichen.

(Pause.) Augustus Mutter machte lediglich die Beobachtung, daß ihr Sohn unter hochgradigen Stimmungsschwankungen litt. Augustus Zwei trat als »andere Persönlichkeit« erst nach Augustus Verheiratung in Erscheinung, als ihm die Pflichten der Vaterschaft und des Broterwerbs auferlegt wurden. Dem war er nicht gewachsen.

Die Überzeugung von seiner eigenen Wertlosigkeit hinderte ihn daran, von seinen Fähigkeiten Gebrauch zu machen oder gar in seinem Handeln Konsequenz

und eine einigermaßen klare Linie zu zeigen. Es war in dieser Phase, da Augustus Zwei sich durchzusetzen begann, und zwar auch seiner Frau gegenüber. Auf seine Weise wollte Augustus Zwei ihr beweisen, daß sie einen ganz außergewöhnlichen Mann geheiratet hatte, einen Ausbund an Virilität und Manneskraft; um aber dazu imstande zu sein, mußte Augustus Eins ihr als Augustus Zwei erscheinen. Das dauerte eine Weile. Augustus Eins bekam immer erst rasende Kopfschmerzen, bevor dieser Fremde aus dem Weltraum eintraf: der gebieterische Supermann, der Augustus Eins nicht war.

*(Pause.)* Da nun brachte jedoch die »Täuschung« gewisse Komplikationen mit sich. Augustus Zwei war nämlich nicht nur sexuell eher promiskuitiv, er stellte Augustus Eins überhaupt in den Schatten. Ursprünglich war Augustus Zwei dazu da, Augustus Eins zu helfen.

Auch ist nicht zu leugnen, daß die exotischen Umstände auf Augustus Eins abfärbten und einen Glanz auf ihn fallen ließen, wenn sich Augustus Zwei vorübergehend beurlaubte, doch der Kontrast war zu kraß und in die Augen stechend. Augustus Eins, der immer noch die Hauptperson war, wurde noch furchtsamer. Ihm war aber klar, daß Augustus Zwei mit der Zeit seinen Zweck, ihn zur Geltung zu bringen, erfüllt haben würde und abtreten müsse.

*(22.46 Uhr.)* Übrigens war von dem Augenblick an, in dem Augustus Zwei vom Körper des Augustus Eins Besitz ergriff, die Sache in der Familie ein offenes Geheimnis. Die Frau notierte sich, was gesagt und getan wurde. Wenn diese Dinge Augustus später wieder vor Augen geführt wurden, traten Lug und Trug offen zutage. Ebenso der infantile Charakter dieser »Persönlichkeit«; trotzdem gab Augustus Zwei vor, allwissend zu sein und aus einer Galaxie zu stammen, die der Erde in all ihren Bestrebungen himmelweit überlegen war. Und in diesem Zusammenhang verstieg er sich zu Voraussagen, die niemals eintrafen, er brüstete sich und log, daß sich die Balken bogen.

Die Glaubenssätze, deren Energie dieses andere Selbstbild erzeugte, wurden jetzt offenbar, da sie in der physischen Realität ihre natürlichen Früchte trugen. Augustus Eins, jetzt ein erwachsener Mann, mußte notgedrungen die verhängnisvolle Natur dieser Glaubenssätze einigermaßen erkennen, und doch war er bei seinem Besuch bei Ruburt nicht bereit, sie zu überprüfen.

Augustus Zwei hat jetzt seit zweieinhalb Monaten keine Regie mehr geführt. Augustus steckt in einem Dilemma, denn er hält immer noch an dem Glauben an seine eigene Machtlosigkeit fest, und der dem entgegengesetzte Glaube an seine Omnipotenz findet jetzt durch Augustus Zwei keinen Ausdruck. Und doch möchte er sich irgendwie mitteilen; und so kam Augustus Eins - den wir jetzt wieder einfach Augustus nennen wollen - während des Interviews einen Augenblick lang mit seiner gigantischen Angriffslust durch, starrte Ruburt feindselig an und gab ihm zu verstehen, daß er jeden auszulöschen vermöchte, der seine Gefühle verletzen würde. Im nächsten Augenblick kamen dann wieder seine große Hilfsbedürftigkeit und seine Liebe zu Weib und Kind zum Vorschein. Augustus sagte etwas, und zehn Minuten später wurde aufgrund einer anderen Bemerkung klar, daß das, was er eben gesagt hatte, nicht der Wahrheit entsprach.

Es war nun die Polarität zwischen Augustus Eins und Zwei in Auflösung begriffen, so daß die zwei einander entgegengesetzten Glaubenssysteme nebeneinander wirkten. Noch immer war Augustus nicht dazu bereit, die aus seinen Worten zutage tretenden Bewußtseinsinhalte zu überprüfen oder die Widersprüche zu sehen, die für die anderen bereits so klar auf der Hand lagen.

Für Ruburt hatten sich Wesen und Macht der Glaubenssätze derart deutlich geoffenbart, daß er verblüfft war und sich zu einem komplizierten psychologischen Balanceakt gezwungen sah. Die zwei »Persönlichkeiten« waren nicht mehr voneinander getrennt, sondern flossen nun ineinander.

*(Pause um 23.00 Uhr.)* Augustus sagte: »Mein Freund hat einen meiner Nachbarn, der gegen mich war, mit Hilfe einer Lungenentzündung beseitigt. Er sorgt für mich.« Ein anderer seiner Nachbarn hat Magengeschwüre, und Augustus erzählte Ruburt, die Magengeschwüre seien anscheinend abgeheilt, nachdem er

diesen Mann berührt habe. Also sagte er: »Ich möchte gern wissen, wieviel von dieser wunderbaren Fähigkeit mir selber gehört.« Und nach einem kurzen Seitenblick: »Vielleicht brauche ich meinen Freund zu meinem Schutz doch nicht.« Nun war dies entschieden eine Wendung zum Guten, insofern als Augustus das Gefühl zu haben begann, daß er vielleicht doch nicht ohnmächtig sei. Seine eigene Persönlichkeit muß jedoch jetzt mit den unangenehmen Charaktereigenschaften eines nicht mehr personifizierten Augustus Zwei fertig werden.

Er bleibt auf der offenen Frage sitzen: »Wenn ich wirklich so mächtig bin, warum bin ich dann zugleich so schwach und kann nicht einmal meine Familie ernähren? Wenn ich wirklich der Größte bin, warum bin ich dann außerstande, von meiner Energie wirksamen Gebrauch zu machen?«

Denn der Körper des Augustus steht nun wieder unter der Fuchtel von ihm selbst betreffenden Glaubenssätzen, die in hohem Maße widerspruchsvoll sind. Vorher war er als Augustus Zwei körperlich stark und als Augustus Eins schwach gewesen. Jetzt ist er als Augustus abwechselnd stark und schwach, und sein Körper hat unter dem Dilemma zu leiden. Als Augustus Zwei konnte er Tag und Nacht aufbleiben und physische Leistungen vollbringen, die einem normalen Menschen schwerfallen würden, denn seine Körperfunktionen waren ja von der ungeteilten Macht- und Kraftvorstellung beherrscht.

Es hat Mut erfordert, Augustus Zwei verschwinden zu lassen. Ohne die säuberliche Trennung der Glaubenssätze wird ihm jedoch seine Frau als noch schwieriger empfinden, da die Charaktermerkmale des Augustus Zwei jetzt in seine eigene Persönlichkeit »durchsickern«. Jetzt wird beispielsweise er lügen, wo vormals Augustus Zwei gelogen hat.

Hier haben wir also einen Fall, wo einander diametral entgegengesetzte Glaubenssatzsysteme das Bewußtsein zu verschiedenen Zeiten dominieren, unter gleichzeitiger Beherrschung der Körperfunktionen. In physischer Hinsicht verfügt der Körper über das gleiche Maß an Kraft, unabhängig von dem jeweils vorherrschenden Ideenkomplex; aber in der Praxis des Lebensalltags war Augustus Eins außerstande, die Heldentaten des Augustus Zwei zu vollbringen.

Augustus Zwei ist einmal im Zorn aus einem Fenster im zweiten Stock gesprungen, ohne Schaden dabei zu nehmen - eine höchst ungewöhnliche Leistung. Augustus hingegen ist so erschöpft, daß er kaum den normalen Alltag durchsteht.

Hier wart ihr mit einer Situation konfrontiert, in der sich ein Mensch infolge seiner Glaubenssätze seiner Macht und Energie buchstäblich entäußert hatte. Er hätte von ihnen nur dann Gebrauch machen können, wenn er seine Glaubenssätze gegen völlig andere eingetauscht hätte.

Es war lediglich dem Umstand zu danken, daß die kindlichen Charakterzüge des Augustus Zwei der Umwelt allzu penetrant in die Augen zu stechen begannen, daß er ihm schließlich den Laufpaß gab. Augustus Frau gab den Ausschlag, denn es war nicht zu übersehen, daß sie seinen »Freund« anders einschätzte als er. Ihre Glaubenssätze wurden daher zur neuen Grundlage, zu dem einen sich wandelnden Punkt, der es Augustus erlaubte, dieses Alternativ-Selbstbild einigermaßen objektiv zu betrachten.

*(Humorvoll:) Ihr könnt jetzt eure Alternativ-Pause halten.*

*(23.22 Uhr. Jane konnte sich an nichts von dem erinnern, was Seth gesagt hatte. Sobald sie aber aus der Trance heraus war - was wie gewöhnlich schnell geschah -, sagte sie mir: »Ich weiß, daß Seth noch einiges mehr über das Thema in petto hat, es liegt alles schon bereit . . . zwischen den Sitzungen bin ich mir dessen im allgemeinen nicht bewußt, obwohl ich manchmal davon träume. . .«*

*Dies war das Ende des Buchdiktats für heute abend. Nach der Pause kam Seth erneut mit zwei Seiten Material über ein Thema durch, das ich früher am Abend angeschnitten hatte. So endete die protokollierte Sitzung um 23.51 Uhr.*

*Die Sitzung ging jedoch weiter, nachdem ich meinen Notizblock beiseite gelegt hatte. Bei einem spontanen Gedankenaustausch vermittelte mir Jane, die für Seth sprach, neue Einsichten, Seths Herkunft und schöpferische Aspekte betreffend, und das erklärte, wie Janes Persönlichkeit das Durchkommen eines Seth möglich*

*machte. Es kam noch mehr Material. Allerdings schrieb ich das Gesagte nicht auf, und wie gewöhnlich tat es mir hinterher leid, es nicht getan zu haben - vielleicht nehmen wir uns einmal während einer Sitzung Zeit, dies nachzuholen.*

*Ich habe immer die Erfahrung gemacht, daß das Material sich verflüchtigt, wenn es nicht in irgendeiner Form sofort festgehalten wird. Einer der Gründe dafür, habe ich mir oft schon gedacht, besteht wohl darin, daß Jane nicht die einzige ist, die sich während der Sitzung in Trance befindet - der Empfänger (ich, beispielsweise) ist es auf seine Weise auch. Wenn die Verbindung zwischen Seth und seinem Publikum abbricht, bleibt das Material bis zu einem gewissen Grade an jenem Ort der gemeinsamen Begegnung »zurück«.)*

### **Sitzung 629, Mittwoch, den 29. November 1972**

*(Wie immer um diese Jahreszeit haben wir angefangen, ein paar reguläre Sitzungen zu überspringen. Jane und ich rechnen damit, daß Sie von jetzt an bis in den Januar 1973 hinein wahrscheinlich nur unregelmäßig stattfinden werden; einmal wegen unserer Weihnachts- und Neujahrsaktivitäten, die wir genießen, aber auch weil dies anscheinend eine natürliche Ruhezeit für uns ist - obgleich Jane vorhat, ihre ASW- und Schriftstellereiseminare wie gewohnt weiterzuführen.*

*Der erste Teil dieser Sitzung wurde gestrichen. Seth nahm das Buchdiktat an Kapitel 6 um 21.59 Uhr wieder auf.)*

Es gibt in eurer Gesellschaft keinen wirklich angemessenen Bezugsrahmen, der es ermöglicht, Leute wie Augustus einigermaßen erfolgreich zu behandeln.

Ein Analytiker würde Augustus wahrscheinlich als schizophren betrachten und ihn so säuberlich etikettieren, doch solche Termini sind im Grunde bedeutungslos. Sollte ein Analytiker im Zuge einer längeren Behandlung Augustus davon überzeugen können, daß sich sein gegenwärtiger Zustand aus einem speziellen, verdrängten Vorfall in seiner Vergangenheit erklärt, und sollte der Analytiker obendrein noch ein intuitiver und verständnisvoller Mensch sein, dann könnte Augustus seine Glaubenssätze hinreichend ändern, so daß dann eine Art »Heilung« bewirkt werden könnte. Er würde sich dann gefälligerweise an einen solchen Vorfall erinnern und die erwarteten Gefühle zur Schau tragen, indem er ihn wiedererlebte. Leider könnte es aber in Augustus gegenwärtigem Zustand, nachdem er ohne Augustus Zwei sozusagen machtlos ist, auch vorkommen, daß er einfach sein »altes Ego« herbeirufe, um dem Onkel Doktor zu zeigen, daß mit ihm nicht zu spaßen sei.

Dann bestünde die Aufgabe, Augustus zu helfen, darin, den tieferen Sinn hinter dem Verhalten seines anderen Ich auf solche Weise zu sehen, daß er es als einen Teil seiner Gesamtidentität annehmen könnte.

Wenn seinen Körper Augustus Zwei unter Kontrolle hatte, so traten in dessen chemischem Aufbau beträchtliche Abweichungen auf. Augustus Hormonhaushalt zeigte dann signifikante Unterschiede zu seiner sonstigen Norm. Die chemischen Veränderungen wurden durch den Austausch der herrschenden Glaubenssätze verursacht und nicht umgekehrt.

*(Pause um 22.08 Uhr.)* Würde ein chemischer Eingriff bei Augustus Zwei vorgenommen, so würde er zwar zur Augustus-Eins-Persönlichkeit zurückkehren, aber die Veränderung wäre künstlich nicht von Dauer und möglicherweise sogar recht gefährlich.

Die chemisch gehemmten Tendenzen würden durch die Medikation gewissermaßen gewaltsam zugedeckt. Das Problem bliebe jedoch bestehen, und es ist durchaus möglich, daß selbstmörderische Neigungen die Folge sein könnten, oder heimtückischere, versteckte Selbstmordtendenzen, die lebenswichtige Organe angreifen würden.

Manchmal werden solche Fälle in einem anderen Bezugsrahmen behandelt. Man würde Augustus, wann immer Augustus Zwei die Oberhand hat, als von einer

autonomen »bösen« Wesenheit besessen ansehen. Auch da könnte man sagen: Wenn Augustus seine Glaubenssätze ändern würde, so wäre selbst in einem solchen Bezugsrahmen eine Art von Heilung nicht ausgeschlossen. Nur würden die gleichzeitig vorhandenen Gefahren und Komplikationen eine solche Heilung nahezu unmöglich machen.

Sollte ein praktizierender Arzt, der Augustus für besessen hält, ihn von dieser »Tatsache« überzeugen, so würden ihre gemeinsamen, energetisch geladenen Überzeugungen vielleicht eine Zeitlang wirksam sein. Augustus Zwei davon zu überzeugen, daß er unter der Herrschaft einer bösen Wesenheit steht, wäre der erste Schritt. Auch der zweite Schritt, den Eindringling loszuwerden, wäre noch denkbar. Das Problem ist nur, daß bei einem solchen Bezugsrahmen die Selbststruktur noch eine weitere Schwächung erfährt, weil die normalerweise unterdrückten Charakterzüge des Augustus Zwei dann für immer geleugnet würden. Augustus müßte dann immer »gut« sein und würde sich doch stets seine Anfälligkeit für eine weitere Invasion des Bösen bewahren. Man hätte daher die gleichen wie die schon erwähnten Ergebnisse zu erwarten: ein Zunehmen suizidaler Tendenzen oder ein anderes selbstzerstörerisches Verhalten.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.23 Uhr. »Als das mit den Trancesitzungen [Ende 1963] begann«, Sagte Jane, »hatte ich immer das Gefühl, daß jeweils nur ein einziges Wort da war, nichts davor oder danach; jetzt dagegen spüre ich, daß ganze Materialbrocken vorhanden sind, die nur darauf warten, vorgetragen zu werden. Wie das Material über die Sprecher heute am früheren Abend. Es ist jetzt immer häufiger so . . .« Vor der Sitzung hatte Jane wieder mehrere von Seth ausgehende Informationskanäle gespürt. Fortsetzung um 22.45 Uhr.)*

\* Jane nahm hier auf den gestrichenen Teil der heutigen Sitzung Bezug, wo Seth die Arbeit erörtert, die im Zusammenhang mit der Übersetzung des frühen Sprechermaterials zu geschehen hat: »Die Sprechermanuskripte stehen euch noch bevor und werden, wie gesagt, mit beträchtlicher Arbeit für euch verbunden sein - mit Liebesmühe.« Vergleichen Sie die Anmerkungen in Kapitel 5 dieses Buches und die Ausführungen in Kapitel 17 *der Gespräche mit Seth*.

Diktat: Glücklicherweise sind Geist und Körper des Menschen viel flexibler, strapazierfähiger und schöpferischer, als man ihnen allgemein zutraut. Viele Fälle wie Augustus kommen nie ans Tageslicht. Die betreffenden Leute kurieren sich selbst. Manchmal geschieht dies, wenn so ein Mensch sich entschließt, eine traumatische Erfahrung zu machen - oftmals wird das von einem Teil der Persönlichkeit ganz absichtlich geplant, während der andere Teil die Augen davor verschließt. Die entsprechenden Ereignisse können katastrophal oder nahezu katastrophal erscheinen, und doch können sie die Gesamtpersönlichkeit um der Selbsterhaltung willen mobilisieren. In einem Moment höchster krisenhafter Anspannung kann die Persönlichkeit sich rekonstituieren.

Solche krisenhaften, Einheit schaffenden Episoden sind im allgemeinen nicht von langwierigen Krankheiten ausgelöst, sondern eher von schlimmen Unfällen. Die Schwierigkeit kann beispielsweise als ein gebrochenes Bein, anstelle des gebrochenen Selbst, zur Geltung kommen, und während der Körper wieder hergestellt wird, kann die erforderliche Assimilation der maßgebenden Glaubenssätze vollzogen werden.

Die Änderung kann auf verschiedene Arten und auf verschiedenen Stufen erfolgen. Jeder Mensch ist einmalig. Manchmal bröckeln Anteile einer jeden der widerstreitenden Persönlichkeitshälften ab, damit sich eine klarere psychologische Struktur herausbilden kann, die mit den beiden anderen kommunizieren, die eine Art Schiedsrichterfunktion übernehmen und die gegensätzlichen Glaubenssätze, die sie für wahr halten, miteinander aussöhnen.

Das geschieht oftmals, ohne daß die Hauptpersönlichkeit weiß, was eigentlich

vorgeht. Gelegentlich machen die Leute dabei vom automatischen Schreiben oder vom Ouija-Brett Gebrauch. Beides sind Methoden, um unsichtbare, im Bewußtsein agierende Glaubenssätze aufzudecken, die bald bewußt akzeptiert, bald absichtlich ignoriert werden.

Sagt man den Leuten, die sich solcher Mittel bedienen, ihr automatisches Schreiben zum Beispiel sei von einem Dämon, dem Teufel selbst oder von einem bösen Geist diktiert, dann werden solche in ihnen wirkende Glaubenssätze noch weiter weg geschoben. Jede Selbstbetrachtung wird dann als angstmachend und gefährlich empfunden, weil sie zu einer erneuten »Invasion« ähnlicher Art führen könnte.

Nun ist eine solche Invasion gewöhnlich nichts anderes als ein plötzliches Auftauchen von vormals als unannehmbar erkannten Glaubenssätzen, die zwar bewußt waren, aber unsichtbar und versteckt agieren. Bei ihrem Auftauchen kommen sie einem plötzlich fremdartig vor. In den meisten Fällen macht die Besessenheitstheorie die Sache nur noch schlimmer. Allerdings ist die Vorstellung, eine andere Wesenheit sei verantwortlich für solche Ideen, leichter zu ertragen. In allen gleich gelagerten Fällen, in denen es um Phänomene vom Augustus-Typ geht, besteht das Problem tatsächlich darin, daß im Bewußtsein vorhandene Glaubenssätze nicht assimiliert worden sind. Anstatt durch ein relativ drastisches Verhalten können solche Glaubenssätze aber auch durch verschiedene Körperteile ausgedrückt werden. Leider verleitet ein medizinisches System, das sich weitgehend mit Symptomen befaßt, den Patienten zur Projektion seiner Glaubenssätze auf immer neue Organe, nachdem er vielleicht bereits das eine oder andere im Zuge dieser oder jener Operation geopfert hat.

Die Lösung liegt innerhalb des Bewußtseins - ich kann das nicht stark genug betonen - und in den Glaubenssätzen, die ihr bezüglich der Natur der Realität und insbesondere eures eigenen Wesens für wahr haltet.

Während die grundlegende Arbeit vom Individuum selber getan werden muß, stehen doch immer auch verschiedene Hilfsquellen bereit, und zwar innen sowohl wie außen. Ihr werdet fast alle Daten, die zu euch gelangen, als hilfreich empfinden und nutzbringend anwenden können; sie werden sich auch als höchst wirksam erweisen - außer eure Glaubenssätze machen euch glauben, daß alle gegen euch sind oder daß ihr nicht mehr zu retten seid oder es einfach nicht verdient. Es können euch natürlich auch andere, ähnlich geartete Vorstellungen von jeglicher Hilfe abschneiden, aber instinktiv werdet ihr Hilfsquellen aufsuchen und - wenn irgend möglich - Gebrauch von ihnen machen.

Ihr könnt jetzt pausieren oder die Sitzung beenden, ganz wie ihr wollt.

*(»Machen wir Pause.« - 23.15 Uhr. Ich entschied mich für die Pause, weil ich sehen wollte, ob Jane immer noch wünschte, daß ich Seth auf die Ideen ansprach, die sie vor der Sitzung geäußert hatte. Sie war vorhin müde gewesen, fühlte sich aber inzwischen wieder viel frischer; trotzdem beschloß sie, auf die Fragen zu verzichten und die Sitzung zu beenden.)*

### **Sitzung 630, Montag, den 11. Dezember 1972**

*(Jane und ich machten uns ungefähr um 21.15 Uhr für die Sitzung bereit. Um 21.25 Uhr äußerte sie abrupt, sie habe soeben den Titel eines Buches »empfangen«, das ich schreiben soll: »Mit meinen Augen.« Sie war höchst erstaunt und ich nicht weniger. Anfangs glaubte Jane, ihre Information [von Seth?] so verstehen zu müssen, daß ich ein Kapitel mit diesem Titel für eines ihrer eigenen Bücher schreiben würde. Doch dann merkte sie schnell, daß es sich um ein eigenes Werk von mir handeln mußte.*

*Ich soll meine eigenen Anschauungen über die Seth-Erfahrung niederlegen und zeigen, wie durch sie meine Ideen über Kunst, Leben und so weiter beeinflusst*



*und verändert wurden. Während Jane noch davon sprach, kündigte sie plötzlich an, Seth würde gleich durchkommen - im Rahmen unserer regulären Sitzungen eine höchst ungewöhnliche Wendung. Sie nahm ihre Brille ab . . . 21.26 Uhr.)*

Nun: Der Buchtitel sollte heißen: »Mit meinen Augen«, und es sollte dein eigenes Buch sein und auf deine eigene Weise viele wichtige Themen abhandeln. Das Zeug zum Schriftsteller hast du ja, wie du weißt.

Das Buch sollte unsere gemeinsame Erfahrung von deinem Blickwinkel aus darstellen - deine Erklärungen, Fragen, die sich für dich ergeben, deine Beobachtungen über Ruburt als Jane und in unseren Trancesitzungen. In einem anderen Teil des Buches solltest du deine eigenen Ideen über Kreativität, wie du sie in dir selber erlebst, erklären - die Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen deinen Erfahrungen, wenn du ein Bild aus der »gewöhnlichen« Inspiration heraus malst.

Verlege dich ein wenig aufs Experimentieren, wobei du das Wesen der Farben bei normalem Bewußtsein und in veränderten Bewußtseinszuständen beobachtest. Achte auch auf die Farben in deinen Träumen. Du solltest auf deine Gedanken, die du dir über die Leute machst, die du malst, eingehen und erklären, warum du, obwohl Porträts dich faszinieren, sie oft ohne Heranziehung eines Modells erarbeitest.

Das Buch könnte auch das Material über Kunst, das ich dir durch verschiedene Kanäle zukommen ließ, mit einschließen und zeigen wie du es praktisch angewandt hast. Diesem Werk könnte ein weiteres folgen, in dem du Sitzungen auswertest, die sich überwiegend mit Malerei befassen; aber du könntest auch noch andere künstlerische Themen behandeln, etwa über die Natur und den Ursprung der Inspiration.

Ich habe dir einen allgemeinen Hinweis gegeben, nach dem du dich mit Sicherheit richten kannst. Das Buch wird dir Freude bereiten und deine schriftstellerischen und malerischen Begabungen kombinieren. Der Titel ist gut, und das Buch wird sich verkaufen. Du wirst einen Verlagsvertrag mit einer ansehnlichen Vorschußzahlung abschließen können, und das Schreiben des Buches wird dir als Ansporn für deine Malerei dienen. Ich bin hier raffiniert.

*( »Wieso denn?« Ich köderte Seth ein bißchen.)*

Doch, in der Tat. Denn das wird einige von deinen die Malerei betreffenden Blockaden brechen und dir neue spontane Malenergien (*humorvoll*) zufließen lassen. Du wirst es auch als eine verdienstvolle Arbeit betrachten und wirst aus deiner Erfahrung heraus etwas Eigenes schaffen. Ich weiß, daß dieser schlaue Anstoß allein schon genügt, daß du ein paar hervorragende Bilder malst. Ich möchte dir nicht genau sagen, auf welche Weise das jetzt einige deiner Probleme umgeht - oder um welche es sich handelt. Ich empfehle dir nur, ein Exposé deines Buches zu entwerfen und gleich mit ein paar Seiten den Anfang zu machen, mit einem Kapitel oder so.

Jetzt wollen wir Pause machen, und das ist meine kleine Überraschung für euch.

*(»Das kann man wohl sagen. Vielen Dank.«*

*21.42 Uhr. »Ich bin so überrascht, daß ich sogar vergessen habe, meine Brille wieder aufzusetzen«, rief Jane aus, nachdem sie aus der Trance heraus war. Keiner von uns hatte an ein solches Projekt gedacht, was nicht besagen soll, daß mir der Gedanke, ein Buch über Seth, zumindest teilweise, zu schreiben, noch nie gekommen wäre.*

*»Es erstaunt mich wirklich, wenn mir so etwas in einer Sitzung passiert«, sagte Jane. »Es ist so ganz anders als alles, was ich gerade gedacht oder getan habe. Ich kann ein Kernstück des Buches jetzt direkt vor mir sehen mit deinen Illustrationen. Und ich sehe auch Seths Porträt auf der Rückseite des Buchdeckels. - Sie deutete über ihre rechte Schulter auf das Gemälde, das an unserer Wohnzimmerwand gerade hinter ihrem Schaukelstuhl hängt.*

*Fortsetzung im gleichen aktiven Stil um 21.58 Uhr.)*

Nun: Dieses Buch wird eine gute Reklame für dein künftiges Buch sein - und wenn du das, was ich dir jetzt hier sage, mit hineinnimmst, so werden die Leute sich

bereits auf dein Buch zu freuen beginnen.

(»*Das ist schlau ausgedacht.*«)

Schließe es also in *Die Natur der persönlichen Realität* mit ein, denn es ist die Geburt des Buches in deiner persönlichen Realität.

Ich hatte mir für heute abend noch einiges vorgenommen. Einige von Ruburts Fragen werden im nächsten Kapitel, das gleich beginnt, beantwortet werden. Außerdem habe ich noch ein paar persönliche Bemerkungen zu machen.

## Das lebendige Fleisch

### Fortsetzung der Sitzung 630 vom 11. Dezember 1972

*(Pause um 22.01 Uhr. Unser Telephon begann zu läuten. Man hörte es durch die zwei geschlossenen Türen hindurch, die Janes Studierzimmer von dem Wohnzimmer, in dem wir uns aufhielten, trennen. Ich wollte die Sitzung nicht gern unterbrechen, also ließ ich es läuten, fühlte mich aber unbehaglich dabei.*

*Sie erhält in letzter Zeit immer mehr Telephonanrufe. Wenn heute einer von uns das Telephon abnimmt, ist er darauf gefaßt, mit Menschen aus jedem Teil des Landes zu sprechen. Heute am frühen Abend hatte Jane beispielsweise einen Anruf aus dem Gebiet der High Sierra in Kalifornien erhalten.)*

Diktat. Kapitel 7: »Das lebendige Fleisch.«

Gedulde dich einen Moment . . . Oft überborden Menschen mit Ideen und vergessen dabei, daß diese ihre eigene Lebenskraft haben. Sie trennen, was zu trennen unmöglich ist. Sie betrachten Ideen als geistiges Eigentum, das von ihrer Körpervorstellung völlig losgelöst ist. Sie glauben, daß die Ideen in ihrem Kopf zu Hause sind. Wer, beispielsweise, könnte sich vorstellen, daß eine Idee in seinem Ellenbogen, seinem Knie, seiner Zehe lebt und webt?

Im allgemeinen meinen die Leute, Ideen hätten mit dem lebendigen Fleisch wenig zu tun. Das Fleisch scheint ihnen körperlich zu sein, Ideen hingegen nicht. Diejenigen, die den Intellekt anbeten, unterscheiden gern unnötigerweise zwischen der Welt des Geistes und der des Fleisches.

Der Körper ist eine lebendige Materialisation eurer Ideen. Diese eure Ideen formen den aktiven, empfänglichen, lebendigen Körper. Der Körper ist nicht einfach ein Werkzeug, dessen man sich bedient. Er ist nicht bloß ein Vehikel für den Geist. Er ist der Geist im Fleisch. Ihr bürdet ihm eure Ideen auf und beeinflußt weitgehend Gesundheit und Wohlergehen aufgrund eurer zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen. Doch der Körper ist aus lebendigen, empfänglichen Atomen und Molekülen zusammengesetzt. Diese haben ihr eigenes, lebendiges Bewußtsein in der Materie, einen Selbsterhaltungstrieb und den Drang, im Rahmen ihrer eigenen Natur sie selbst zu sein. Sie bilden die Zellen, und diese fügen sich ihrerseits zu den Organen zusammen. Die Organe tragen die kombinierten Bewußtseinseinheiten einer jeden einzelnen Zelle in sich, und auf ihre Weise spüren die Organe ihre eigene Identität.

Sie dienen einem Zweck und erfüllen ihre Funktion innerhalb des Organismus als Ganzem. Dieses Zusammenwirken der Bewußtseinseinheiten ist kontinuierlich, so daß ein vitales Körperbewußtsein entsteht, das bestrebt ist, sein eigenes Gleichgewicht und seine Gesundheit zu wahren.

Die Körpersubstanz sollte deshalb auch wieder nicht als ein metaphysisches Ergebnis betrachtet werden, sondern als die lebendige Gestalt empfänglichen Fleisches. Euer Körper ist, mit anderen Worten, aus anderen lebendigen Wesenheiten zusammengesetzt. Obwohl ihr dieses lebendige Material organisiert, hat es doch auch seine eigene Daseinsberechtigung und einen Anspruch auf Selbsterfüllung. Ihr seid nicht eine Seele, die in einem Lehmgehäuse steckt.

Dieses »Lehmhaus« zerfällt nicht sofort, wenn ihr es hinter euch laßt. Es zersetzt sich nach und nach, seiner Eigengesetzlichkeit folgend. In seiner Organisation ist es dann nicht mehr euch unterstellt. Das Leben seiner Atome, Moleküle und Zellen überträgt sich auf andere natürliche Daseinsformen. Eure Wahrnehmung beschränkt sich auf das, was ihr aufnehmt. Selbst die Atome und Moleküle haben ihr eigenes feines Sensorium und erfreuen sich ihrer Umwelt auf ihre Weise. Dieselbe Kraft, die euren Geist bewegt, formt auch euren Leib.

Es gibt keinen Unterschied zwischen der Energie, die eure Ideen gestaltet, und der Energie, die eine Blume wachsen läßt oder den Finger heilt, den ihr euch verbrannt habt. Die Seele existiert nicht getrennt von der Natur. Sie wird auch nicht in die Natur geworfen. Die Natur ist Seele im Fleisch, welche Form auch immer sie annehmen mag. Das Fleisch ist ebenso spirituell wie die Seele und die Seele genauso natürlich wie das Fleisch. Für eure Begriffe ist der Körper die lebendige Seele. Euer Organismus ist dauernd damit beschäftigt, sich selbst zu heilen, was bedeutet, daß die Seele sich im Fleisch selbst heilt. Der Körper ist der Seele oftmals näher als der Geist, denn er wächst ähnlich wie eine Blume im Vertrauen auf die eigene Natur.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.27 Uhr. Jane hatte in zügigem Tempo gesprochen. Dies war das Ende des Buchdiktats. Nach der Pause gab Seth noch zwei Seiten Material für Jane und mich durch, und die Sitzung endete um 23.01 Uhr.)*

### **Sitzung 631, Montag, den 18. Dezember 1972**

*(Wir hatten den ersten Teil des Abends damit verbracht, unseren Weihnachtsbaum herzurichten. Nachdem dies geschehen war und die bunten Lichter durch die Zweige und das Lametta schimmerten, machten wir uns für die Sitzung bereit. Unterhalb unserer Wohnzimmerfenster hämmerte ein Zimmermann am Rahmen einer der Außentüren herum; er besserte im Erdgeschoß Schäden aus, die noch von der Überschwemmung vom vergangenen Juni herstammten. Gleichzeitig dröhnte aus dem Hausinneren noch zusätzliches Gehämmer durch den Fußboden zu uns herauf; das alles währte aber nicht lange und beeinträchtigte nicht unsere Sitzung. - 21.37 Uhr.)*

Nun!

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Um mit dem Diktat zu beginnen: Die physische Existenz ist aus vielerlei Gründen wertvoll. Einer davon ist, daß das Fleisch so stark auf die Gedanken reagiert und dabei doch so elastisch ist. Es sind einprogrammierte Direktiven vorhanden, die dafür sorgen, daß das Körperbewußtsein als solches zwar manchmal eure negativen Vorstellungsbilder reflektiert, dann aber doch auch wieder ganz automatisch gegen sie ankämpft.

Ihr müßt daran denken, daß sich euer gesamtes Dasein in einem natürlichen Rahmen abspielt - was bedeutet, daß selbst eure Gedanken so natürlich sind wie, sagen wir, die Haare auf eurem Kopf. Es mag euch vielleicht merkwürdig vorkommen, wenn ich eure Gedanken mit Viren\* vergleiche, aber diese sind genauso lebendig, immer präsent, empfänglich und auf ihre eigene Weise mobil. Zumindest vom physischen Standpunkt aus betrachtet werden Gedanken chemisch bewegt und wandern durch den Universalkörper wie die Viren durch euren zeitgebundenen Leib.

\* Wissenschaftlicher Lehrmeinung zufolge sind Viren ultramikroskopische Einheiten, die bei Pflanzen und Tieren Krankheiten verursachen können. Sie vermehren sich nur im Zusammenhang mit lebenden Zellen, und man kann sie sowohl als lebendige Organismen wie auch als komplizierte Proteine betrachten. Wenige Wissenschaftler würden jedoch den Inhalten menschlichen Denkens dieselbe Art der Gültigkeit beimessen.

Gedanken stehen zum Körper in Wechselbeziehung und werden, genau wie die Viren, ein Teil von ihm. Manche Viren haben eine ausgesprochen therapeutische Wirkung. Der Körper öffnet diesen dann häufig die Schranken, weil er weiß, daß sie gewissen anderen Viren, die im Augenblick schädlich wären, entgegenwirken.

Die sogenannten schädlichen Viren sind ständig im Körper vorhanden. Ihr seid für sie nur höchst selten und bloß für einen geringen Prozentsatz von ihnen anfällig, obwohl ihr Spuren der tödlichsten unter ihnen immer mit euch herumtragt. Die Viren selbst machen Wandlungen durch, die die Mediziner überhaupt nicht vermuten. Wenn ein Virus von der Bildfläche verschwindet und ein neuer entdeckt wird, kommt keiner auf den Gedanken, daß der erste sich in den zweiten verwandelt haben könnte; und doch ist dies aufgrund bestimmter Veränderungen, die im Rahmen der Naturgesetze liegen, wirklich der Fall.

So können Viren also gesundheitsfördernd oder todbringend sein, je nachdem, in welchem Zustand der Körper sich gerade befindet und welche Bedürfnisse er hat. Es ist allgemein bekannt, daß eine Krankheit oft eine andere zu heilen vermag; sich selbst überlassen kann ein Individuum von einer schweren Krankheit auf eine Reihe nicht so gravierender Krankheiten umsteigen, die scheinbar nichts mit dem ursprünglichen Leiden zu tun haben.

Nun seid ihr mit eurer abendländischen Gelehrsamkeit und der Einführung moderner Medikamente in einer etwas verzwickten Lage. Der Körper weiß, wie er mit »natürlichen« Heilmitteln, die direkt aus der Erde kommen, in pulverisiertem oder gekochtem, zerkleinertem oder gedämpftem Zustand umgehen muß. Eine große Anzahl der chemisch hergestellten Medikamente bietet jedoch eurer angeborenen Körperstruktur etwas so Artfremdes an, daß dadurch starke Abwehrmechanismen aktiviert werden können. Diese richten sich oft gegen das Medikament statt gegen die Krankheit als solche. Ihr kommt dann in die Lage, ein weiteres Medikament einnehmen zu müssen, um dem vorher verabreichten entgegenzuwirken.

*(Pause um 21.58 Uhr.)* Ich empfehle euch aber nicht, Medikamente dieser Art künftig zu meiden, solange ihr an das medizinische System glaubt, das unsere Zivilisation entwickelt hat. Euer Organismus ist von Geburt an den Konsum solcher Medikamente gewöhnt. Das System hat zwar viele Opfer auf dem Gewissen; aber immerhin habt ihr es selbst gewählt, und eure Ideen gestalten immer noch eure Realität. Niemand stirbt, ohne sich dafür entschieden zu haben. Keine Krankheit wird blindlings akzeptiert. Man kann eure Gedanken durchaus wie unsichtbare Viren ansehen, als Funken oder als Vehikel betrachten, die nicht allein in eurem Körper, sondern im gesamten, euch bekannten physischen System Reaktionen auslösen.

Eure Gedanken sind so natürlich wie eure Körperzellen und ebenso wirklich. Sie stehen, genau wie die Viren, miteinander in einer Wechselbeziehung. Solange ihr euch in dieser Realität befindet, gibt es zwischen dem Geistigen, Seelischen und Körperlichen keinerlei Trennung. Wenn ihr an solche Trennungen glaubt, dann habt ihr von der Spiritualität des Fleisches und der physischen Realität eurer Gedanken noch wenig begriffen.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.06 bis 22.29 Uhr.)*

Nun: Gedanken sind, wie gesagt, tatsächlich genauso natürlich wie jeder Teil eures Körpers. Sie sind genauso ein Stück Natur wie eure Gefühle, aber wenn ihr willkürliche Schranken aufrichtet und die Gedanken als geistig vom Physischen unterscheidet, dann allerdings kann euer Körper ein getreueres Spiegelbild eures Wesens darbieten, als ihr es euren Gedanken entnehmen könnt.

An den spontanen Körperfunktionen könnt ihr die leichte Beweglichkeit eurer Seele ablesen, das »Mitgehen mit dem, was ich bin«. Es ist darin ein Hinweis auf die innere Freiheit der Seele enthalten, bei einer ebenso vorhandenen angeborenen Zielstrebigkeit. Alle Komponenten eurer körperlichen Realität sind fleischliche Versionen eurer seelischen Realität, so wie auch alle Komponenten des äußeren Universums nur ein inneres widerspiegeln. Diese innere ist genauso lebendig und natürlich und wandelbar wie die äußere Welt. Physische Phänomene sind nur ein Teil dessen, was die Natur alles ist, und sämtliche Realitäten sind natürlich.

Die Wahrscheinlichkeiten stellen, von euch aus gesehen, Erweiterungen und Varianten des Wachstumsprinzips dar, das sich in eurer täglichen Lebenswirklichkeit deutlich offenbart. Solch ein Wachstum ist eine natürliche Manifestation, die im Rahmen eines spezifischen Aktualitätsbereiches gedeiht und von euren Sinnen

wahrgenommen werden kann. Außerdem gibt es noch andere vollkommen natürliche Manifestationen dieses Prinzips. Manche können von euch nur in verzerrter Form und flüchtig erfaßt werden - wegen anderer »natürlicher« Umstände, die für euch nicht wahrnehmbar sind. Die Wahrscheinlichkeiten ziehen euch in reiche psychologische Wachstums- und Entwicklungsmöglichkeiten hinein, die zwar vorhanden sind, sich aber von eurer »Seinsbasis« aus nicht beobachten lassen. Alles Leben vollzieht sich im Einklang mit der Natur, und zur Natur gehört auch die Seele. Eure Definition der Natur ist bisher einfach zu eng gewesen.

Es ist natürlich, nach dem Tode weiterzuleben, und genauso natürlich, den Körper wieder zu Erde werden zu lassen, um dann einen neuen zu formen. Es entspricht der Natur eurer Gedanken, so rasch reagierend und lebendig wie Viren zu sein. Es entspricht eurer Natur, wahrscheinliche Selbst und Reinkarnationsleben zu haben.

Wenn ihr die Ideen als geistige Entitäten losgelöst von der Natur betrachtet, dann trennt euch das gefühlsmäßig von der Natur. Wenn euch ein Leben nach dem Tode unnatürlich und einem spekulativen Übernatürlichen verhaftet erscheint, dann fühlt ihr euch von allem losgetrennt, abgeschnitten und verwirrt. Ihr müßt begreifen, daß es innerhalb der Natur verschiedene Seinsformen der Natur gibt. Euer irdisches Leben - eure menschliche Natur - ist in eurem Sinne von einer Zeit abhängig, da ihr nicht existiert habt. Ihr müßt wissen, daß in diesem Sinne nicht zu sein ebenso natürlich ist wie das physische Dasein. Euer Leben vor und nach dem Tode ist eine genauso normale Erscheinung wie eure gegenwärtige Existenz.

Diktatende. Möchtest du jetzt eine Pause?

(»Ja.«)

Dann werde ich später mit etwas anderem fortfahren.

*(22.55 Uhr. Jane war gut dissoziiert gewesen. Die Geräusche im Haus waren seit langem verstummt. Nach der Pause sprach Seth über meine Malerei und gab etwas Material für Personen durch, die mit diesem Buch nichts zu tun haben. Die Sitzung endete um 23.35 Uhr.)*

### **Sitzung 632, Montag, den 15. Januar 1973**

*(Wir haben in diesem Monat eine Reihe wunderbar warmer Tage gehabt, und draußen liegt kein Schnee. Unser Weihnachtsbaum ist jetzt fort, obwohl wir ihn bis letzte Woche behielten. Janes Gruppenarbeit ist wieder in Gang. Wir haben zwar während der Feiertage ein paar kürzere Sitzungen über verschiedene Fragen abgehalten, aber seit dem 18. Dezember hat uns Seth kein Material mehr für sein Buch geliefert. Die Mühelosigkeit, mit der er das Diktat an Kapitel 7 wieder aufnahm, hat uns daran erinnert, daß unsere Zeitvorstellungen keine Gültigkeit für ihn haben.*

*Janes mediale Arbeit hat zu einem stetigen Anwachsen der Posteingänge geführt, und wir sind allmählich mit der Beantwortung weit in Rückstand geraten. Kürzlich hat Seth gesagt, er würde uns einen »netten Brief« diktieren, den wir denjenigen, die an uns schreiben, zusenden könnten, gegebenenfalls mit persönlichen Zusätzen. Wir haben ihn aber bisher nicht erhalten. - 21.00 Uhr.)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun zum Diktat: Wie den meisten von euch bekannt sein dürfte, sterben die Atome, aus denen eure Zellen zusammengesetzt sind, wie auch die Zellen selbst ständig ab, um durch neue ersetzt zu werden. Das Gewebe der inneren Organe wird ausgetauscht, und dennoch bleibt deren Form erhalten. Ihre Identität bleibt intakt.

Ebenso ist auch eure eigene Identität inmitten all dieser Neugeburten und Tode, deren sich euer bewußtes Selbst gar nicht bewußt ist, gesichert. Die Erinnerung an all seine Erfahrungen bleibt erhalten. Jede Zelle speichert ihre Vergangenheit, obgleich ihre Bestandteile fortwährend ersetzt wurden und ersetzt

werden.\*

So wie eure Zellen ihre eigenen Erinnerungen haben, so verfügt auch euer Bewußtsein in noch offenkundigerer Weise über ein Gedächtnis. Eure bewußten Gedanken wirken als Auslöser, die beide Gedächtnisse aktivieren. Eurem physischen Wesen ist somit jedes freudige, entwicklungsfördernde oder jedes traumatische und tragische »vergangene« Ereignis unauslöschlich eingeprägt. In eurem Sinne ist dies euer Arbeitsmaterial, das Gedächtnis eures physischen Seins seit der Zeit der Empfängnis eurer Mütter. Es sind hier [In eurem Gedächtnis] die komplexesten Ordnungsstrukturen und Assoziationsnetze vorhanden, und zwar sowohl in den Tiefen eurer Zellsubstanz als auch auf den höchsten Gipfeln eurer Bewußtseinsaktivität.

Ich habe neulich (*in der letzten Sitzung*) eure Gedanken mit Viren verglichen. Stellt sie euch jetzt einmal als lebendige elektromagnetische Zellen vor, die sich von den physischen Zellen in eurem Körper lediglich durch die Art ihrer Stofflichkeit unterscheiden. Eure Gedanken steuern gesamthaft die Zellfunktionen in eurem Körper, ohne

\* Definieren wir die Zelle einmal im herkömmlichen Sinne als eine winzige, hochkomplexe, protoplasmatische Einheit. Sie setzt sich gewöhnlich aus einem Zellkern, einer halbflüssigen, lebendigen Substanz und einer Membrane zusammen. Seths Idee eines Zellgedächtnisses fügt dem jedoch viele neue Dimensionen hinzu.

daß ihr bewußte Kenntnis davon hättet, wie diese Zellen arbeiten. Diese Art Arbeit ist unbewußt.

Jede Körperzelle ist auf Ihre Art ein Miniaturgehirn, das über ein Gedächtnis für all ihre individuellen Erfahrungen, ihre Beziehungen zu anderen Zellen und zu dem Körper als Ganzem verfügt. In eurem Sinne bedeutet dies, daß jede Zelle mit einem angeborenen Bild der gesamten Körpergeschichte - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - arbeitet.

Nun ist dieses Bild aber wandelbar und beweglich. Jegliche Veränderung auch nur einer Körperzelle wird sofort vom Körperbewußtsein, der Summe aller Zellbewußtseinseinheiten, registriert und auf künftige Auswirkungen hin betrachtet. Diese Informationen werden dann zusammen mit anderen physischen Daten ausgewertet, und es wird eine Prognose gestellt.

(21.21 Uhr.) Diese Körpervorhersage wird dann beurteilt, und zwar auf weit vielschichtigerer Weise, als ich zu erklären vermöchte. Kurz gesagt: Das Bild wird in der unsichtbaren Arena, in der Fleisch und Geist einander begegnen, »ausgestellt«. Diese Arena ist natürlich kein Ort, sondern ein innerer Zustand gestaltenhaften Bewußtseins. Der Zustand wird durch bestimmte, sich tief im Innern des Körpers vollziehende Wechselwirkungen erzeugt. Magnetische Strukturen bilden sich. Sie werden auf der physischen Ebene durch Aktivierung der Nerven geschaffen, wobei die Normalmuster gewissermaßen übersprungen und Bilder erzeugt werden. Die Nerven und die Zellstrukturen machen Bildaufnahmen mit ihren äußersten Enden. Diese werden alle zusammengetragen und dazu verwendet, ein umfassendes Bild des körperlichen Zustands zu entwerfen.

Das sind keine Bilder, wie ihr sie kennt, sondern hochkodifizierte Informationen, elektromagnetisch imprägniert, die dem physischen Auge nicht wie Bilder vorkommen würden. Jedenfalls sind sie nur für den Körper wahrnehmbar. Aber dieses Verfahren ist allem euch Bekannten so weit überlegen, daß der Körper tatsächlich präkognitive Bilder seines künftigen Zustandes entwirft - so, als würde er die momentane körperliche Verfassung in die Zukunft projizieren.

(*Jane stockte wiederholt, bis es ihr gelang, den letzten Satz hervorzubringen. Sie suchte offenbar nach den genau richtigen Worten.*)

Dieses präkognitive Bild wird dann an zwei Modellen gemessen. Als erstes wird es mit dem für das Individuum geltenden idealen geistigen Gesundheitszustand verglichen, seiner größtmöglichen Selbsterfüllung. Dann wird es dem Körperbild

entgegengehalten, das ihm das bewußte Selbst zusendet. Sofort werden Wechselbeziehungen hergestellt. In einem Organisationsrahmen, um den ihn die fortschrittlichste technologische Firma beneiden würde, laufen die Kommunikationen mit großer Geschwindigkeit hin und her. Der Körper nimmt die nötigen Veränderungen vor, um die zwei Bilder mit der gegenwärtigen Körperkondition in Einklang zu bringen.

Ihr könnt Pause machen.

*(21.35 Uhr. »Seth hat Pause gemacht, bloß damit wir eine haben«, sagte Jane. »Er hat noch viel mehr über das Thema parat. Vielleicht wird er auch über das Buch, das wir letzte Woche gekauft haben, etwas sagen. «*

*Das Buch, auf das Jane sich bezog, ist eine Zusammenfassung von Experimenten mit tierischen und menschlichen biologischen Rhythmen. Wir haben es noch nicht ganz gelesen, haben aber von unserem Standpunkt aus bereits einige der darin enthaltenen Schlußfolgerungen in Zweifel gezogen. Wir glauben, daß Seth fortlaufend tiefere Einsichten in solche Rhythmen vermittelt. Fortsetzung um 21.42 Uhr.)*

Bis zu einem gewissen Grade ist ein eingebautes Gleichgewicht vorhanden. Der Körper ist empfänglich für Bewußtseinsinhalte und verfügt über sein eigenes, angeborenes Selbsterhaltungssystem und ein eigenes Leitbild für seine Selbsterfüllung.

Nehmen wir einmal an, ihr hättet im Alter von vier Jahren eine schwere Verletzung erlitten. Um drei Uhr nachmittags hat sich ein Unfall ereignet. Es schneite. Eure Mutter war gerade damit beschäftigt, einen Truthahn zu braten. Stellt euch vor, ihr hättet euch die Hand schwer verbrannt. Obwohl das ganze Gewebe dieser Hand viele Male vollständig ersetzt wurde, wenn ihr das Alter von siebenundzwanzig Jahren erreicht, erinnert sich doch die Identität einer jeden dieser gegenwärtigen Zellen an jenen Unfall.

Davor und danach hat es unzählige andere Ereignisse gegeben, die sich um die gleiche Zeit nachmittags abgespielt haben. Die Zellen eurer Hand haben Erinnerungen in sich gespeichert, über die euer Bewußtsein außer sich wäre. Doch vergeßt nicht, daß die Zellen eurer siebenundzwanzigjährigen Hand physisch keineswegs die gleichen sind wie die, denen die Verbrennung einst widerfuhr. In einem dunklen Gefühlsuntergrund sind jedoch die vergrabenen Reiz- und Reaktionsrelikte jener unzähligen »vergangenen« Nachmittage immer noch vorhanden. Einige dieser Erinnerungen werden allerdings wieder hochkommen und darauf Einfluß nehmen, was ihr im Alter von siebenundzwanzig Jahren als eure gegenwärtige Erfahrung ansieht. Eure Bewußtseinsinhalte und Lebensgewohnheiten entscheiden darüber, welche von ihnen in den Strom der Gegenwart einfließen.

Ihr gebt bewußt das Zeichen für eine solche Reaktion. Es ist nicht etwa umgekehrt. Frühere Erlebnisse werden nicht ungerufen zu Störfaktoren, sie werden durch bewußte Vorstellungen und Erwartungen, die ihr in eurem Geiste beherbergt, herbeizitiert. *(Pause.)* Unbewußte Erinnerungen werden euren aktuellen Glaubenssätzen entsprechend aktiviert. Entweder ihr werdet von neuer Kraft erfüllt und regeneriert, indem eure Denkinhalte angenehme Körperempfindungen und freudige Erfahrungen stimulieren, oder ihr werdet depressiv, indem ihr frühere unangenehme Körpererfahrungen ins Bewußtsein zurückruft.

Gelegentlich kann natürlich beides höchst vorteilhaft sein. Das Bewußtsein einer drohenden Gefahr wird, beispielsweise, sofort alle Informationen, die mit ähnlichen Situationen zu tun haben, auf den Plan rufen, so daß der Körper, aus dem gewaltigen Reservoir lebendiger Erinnerungen schöpfend, sich augenblicklich mit ihnen auseinandersetzen kann. Aber fortgesetztes Vergegenwärtigen unangenehmer Erfahrungen treibt den Körper in einen chaotischen Zustand hinein, der einerseits »unrealistisch« ist und diesen andererseits dazu zwingt, solche alten Muster zu reaktivieren.

*(Lange Pause um 22.01 Uhr, Jane mit geschlossenen Augen.)*

Das lebendige Fleisch ist sich bestimmter Fakten, die euch auf der Bewußtseinssebene entgehen, voll bewußt. Es »weiß«, daß es stirbt und andauernd



wiedergeboren wird, und doch verliert es sich nicht. Ich verwende die Begriffe »Sterben« und »Wiedergeborenwerden« hier, weil sie für euch eine Bedeutung haben, nicht weil der Körper sie erfährt. Der Körper, obwohl er stets er selbst bleibt, kommt und geht. Er fühlt sich nicht in seinem Wert gemindert oder geschwächt, wenn eine seiner Zellen abstirbt, da er ja gleichzeitig schon damit beschäftigt ist, eine neue zu bilden.

Stellt euch einmal euren Körper als eine große Zelle vor, die in diesem Augenblick existiert. Ihr, das größere Selbst, habt viele Körper, die sich ständig, der eine in den andern, verwandeln, während sie sterben und wiedergeboren werden; und dennoch bewahrt ihr euch eure Eigenart und euer Gedächtnis - ebenso wie die kleinste Zelle in eurem gegenwärtigen Körper.

Das ist natürlich nur eine Analogie, doch sie erklärt, welche Vorstellung euer Körper von sich selber hat; denn insgesamt weiß er schon, daß er »stirbt«, wie das schon heute bei Teilen von ihm der Fall ist, er ist sich aber auch seiner künftigen Transformation bewußt. Innerhalb dieses Rahmens sorgt er für seine eigene Stabilität und Fortexistenz.

Auf einer bestimmten Seinsebene ist eine gemeinsame Basis vorhanden, auf der das Körperbewußtsein mit dem höheren Bewußtsein verschmilzt. Hier ist die Quelle eurer Wesenseigenart. Dies ist euer Seinsgrund - wo Seele und Fleisch sich treffen, innerhalb sowohl wie außerhalb eurer Zeit.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.13 bis 22.25 Uhr.)*

Nun: Da ihr euch eures Seins bewußt seid, formt ihr eure physische Realität durch die Inhalte eures Bewußtseins.

Ich weiß zwar, daß ich mich mit dieser Behauptung ständig wiederhole, aber ihr braucht solche Gedächtnishilfen, damit ihr daran denkt, daß ihr unbewußten Prozessen nicht hilflos ausgeliefert seid. Ihr habt die angeborene Weisheit des Körpers im »Rücken«, und diese ist ständig darum bemüht, Fehler, die ihr begangen habt, wieder auszugleichen.

Das kann auf zahllose Weisen geschehen. Manches vollzieht sich, wie ihr es versteht, rein physisch, anderes wieder anders geartet. Der Körper kann, zum Beispiel, von sich aus nach bestimmten Nahrungsmitteln oder nach frischer Luft oder Bewegung verlangen. Das sind einfache Beispiele, später wollen wir das noch genauer erklären.

Ihr könnt auch Träume haben, die euch drängen, eine bestimmte Richtung zu wählen, oder euch auf Lebensumstände aufmerksam machen, die Korrekturen erfordern. Oft bringen dann solche Träume eine Änderung in eurem Verhalten hervor, ob ihr euch am Morgen an sie erinnert oder nicht. Ihr könnt um Träume bitten, die richtungsweisend sind, und ihr werdet sie erhalten. Wenn ihr jedoch um Traumerfahrungen bittet, ohne an den therapeutischen Wert der Träume zu glauben, so wird jegliche Aktivität dieser Art blockiert. In diesem Fall macht ihr euch über den Inhalt eures Bewußtseins etwas vor. Ihr sagt euch: »Ich möchte einen Traum, der mir hilft, glaube aber nicht, daß ich einen solchen Traum haben kann.«

Immer wenn ihr um eure Gesundheit besorgt seid, gibt es eine Reihe von Alternativen für euch. Das lebendige Fleisch gehört euch. Es ist die Materialisation eurer Seele, und durch den Körper läßt euch die Seele alle Antworten zukommen, die ihr benötigt. Im nächsten Kapitel werde ich mit der Erörterung jener Methode beginnen, die man zur Regenerierung und Heilung des Körpers einsetzen kann und mit deren Hilfe sich aus den Tiefen eures Körpers die Erinnerungen und Erfahrungen wieder heraufholen lassen, die euch am dienlichsten sind. Um die besten Resultate zu erzielen, müßt ihr euch vergegenwärtigen, daß Ideen ebenso lebendig sind wie, ich wiederhole es, die Zellen eurer Hand.

Ende des Kapitels. Es war ein Übergangskapitel. Wir wollen jetzt eine kurze Pause einschalten, und danach könnt ihr entweder den Anfang des nächsten Kapitels erhalten oder persönliches Material, ganz nach Wunsch.

*(»Ich glaube, dann hätte ich es lieber persönlich.« Längere Pause um 22.40 Uhr. Wie so häufig hatte das nach der Pause durchgegebene »persönliche« Material*

Allgemeingültigkeit, so daß Jane beschloß, es im ASW-Seminar zu verwenden, um verschiedenes klarzumachen. Ende um 23.26 Uhr.

Nachdem ich dieses Sitzungsprotokoll in die Maschine getippt hatte, sagte Jane beim Lesen der ersten Seite: »Es kommt mir vor, als hätte ich das aber den Tod, der Atome entstellt. Ich glaube nicht, daß es so formuliert werden sollte. Seth muß noch viel mehr darüber auf Lager haben. Alles, woran ich mich noch erinnere, ist Seths Aussage, daß Materie nicht erschaffen oder zerstört werden kann. Und jene Partikel, die von den Atomen abbrechen und als Strahlung freiwerden, sterben, soviel ich weiß, nicht ab - obwohl sie vielleicht eine Evolution durchmachen . . . ?«

In unserer Realität besagt das erste Gesetz der Thermodynamik, daß Energie [Materie] aus einer Form in eine andere umgewandelt, aber weder erschaffen noch zerstört werden kann. Obgleich in einer neuen Substanz eine chemische Veränderung eintritt, bleibt das Gesamtgewicht der einzelnen Bestandteile praktisch das gleiche; bei solchen normalen Reaktionen ist die Menge der in Wärme umgewandelten Materie unendlich klein. In mathematischen Begriffen hat Einstein erklärt, daß Masse und Energie einander entsprechen - wird die eine »zerstört«, wird die andere »erschaffen«.

Seit Seth in Kapitel 5 auf den »Tod« der Atome und Moleküle zu sprechen kam, sind wir an solchem Material speziell interessiert, haben aber nicht um weitere Einzelheiten gebeten, weil dies über den Rahmen des Buches hinauswachsen würde. In der Physik ist beispielsweise »bekannt«, daß das Proton, ein elementarer Bestandteil des Atomkerns, eine außergewöhnlich lange Lebensdauer in Jahren hat - der Zahl Eins schließen sich vierundzwanzig oder mehr Nullen an. Wir haben vor, wenn Seth ans Ende der »Natur der persönlichen Realität« gelangt, ihn zu bitten, solche Daten aus unserer Welt mit den Grundvoraussetzungen und -übereinkünften in seiner eigenen Realität in Einklang zu bringen.

Übrigens haben Jane und ich in letzter Zeit gelesen, daß die Physiker anfangen, die Unabänderlichkeit solcher starren »Gesetze«, wie sie für die Thermodynamik, Kausalität und so weiter aufgestellt wurden, in Frage zu stellen, indem sie entweder sagen, sie hätten sich wohl doch geirrt oder die Gesetze müßten modifiziert werden . . .

Diejenigen, die das wünschen, können in diesem Zusammenhang Seths Erörterung der inneren elektromagnetischen Ton- und Lichtwerte der 625ten Sitzung sowie sein Material über EE-Einheiten [EE = elektromagnetische Energie] in Kapitel 20 der »Gespräche mit Seth« mit heranziehen.)

Gesundheit, Gedanken, Gefühle und die  
Geburt der »Dämonen«

**Sitzung 633, Mittwoch, den 17. Januar 1973**

(Heute abend fragte ich Jane, ob Seth wohl seinen versprochenen Brief für unsere Korrespondenten liefern würde. Wir setzten uns um 21.05 Uhr zur Sitzung hin. Im gleichen Augenblick begann die Sirene der städtischen Feuerwehr zu heulen; dann hörten wir noch mehrere andere Sirenen. - 21.14 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Ich möchte mit dem Brief beginnen.

Liebe Freundin, lieber Freund,

mich freut Dein Interesse an meiner Arbeit und meinen Sitzungen. Ich finde auch Dein ganz natürliches, allzu menschliches Bedürfnis, Philosophie in gelebtes Leben und gelebte Tätigkeit umzusetzen, begreiflich.

Aber Ideen sind Handwerkszeug, das für Deinen persönlichen Gebrauch bestimmt ist. Je regelmäßiger Du diese geistigen Instrumente verwendest, desto besser wird Dir die Entfaltung und Nutzung der Dir eigenen, einmaligen Gaben gelingen. Sicher gibt es Menschen in Deiner Umgebung, an die Du Dich um Hilfe wenden kannst. Ob Freunde, Vertrauenspersonen oder Ärzte, Psychologen oder Medien Dir von Nutzen sein können, hängt ganz davon ab, »wo Du bist«.

Obwohl solche Hilfe vielleicht willkommen wäre, sind die Werte, die ich zu geben habe, anderer Art. Im weiteren Sinne ist eine meiner wichtigsten Botschaften an Dich einfach diese: »Du bist eine multidimensionale Persönlichkeit, und alle Selbsterkenntnis, alles Wissen um Deine Probleme und Lebensaufgaben, das Du benötigst, ist in Dir selbst zu finden. Andere können Dir auf ihre Weise helfen, und unter bestimmten Umständen ist solche Hilfe auch nötig und gut. Aber meine Sendung ist es, Dich an die unglaubliche Kraft in Deinem eigenen Wesenskern zu erinnern und Dich zu ermuntern, sie zu erkennen und anzuwenden.«

Zu diesem Zweck bringe ich mit Hilfe von Ruburt den fortlaufenden Text des Seth-Materials hervor und diktiere Bücher, die auf verschiedene Weise das gleiche Ziel verfolgen. In dem vorliegenden Buch, der *Natur der persönlichen Realität*, sind Techniken enthalten, die es Dir und tausend anderen ermöglichen sollen, diese im täglichen Leben anzuwenden und so das Dir bekannte Leben zu bereichern und zum Verständnis und zur Lösung Deiner Probleme beizutragen.

Ogleich Dich das vielleicht im Augenblick nicht überzeugt, ist doch das größte Geschenk, das ich Dir machen kann, Dir die Integrität Deines eigenen Wesens erneut zu bestätigen. Ich sage dies auch deswegen, weil ich mir Deines gegenwärtigen Zustandes genauso bewußt bin wie anderer Teile Deiner Wesenheit.

Ruburt verfügt nur über ein begrenztes Maß an Zeit, und vieles muß berücksichtigt werden. Ruburt ist nicht imstande, all seine Post persönlich zu beantworten, sonst würde möglicherweise seine und meine Arbeit darunter leiden. Deshalb habe ich dieses Brieflein verfaßt, um Dir zu sagen, daß Du in meinen Gedanken bist und daß sowohl beim Empfang Deiner Zeilen als auch beim Abgang dieses Briefes automatisch Energien an Dich ausgesandt werden. Diese Energien werden Dir helfen, Deine eigene Einsicht und auch Heilkräfte in Dir freizusetzen.

Energien dieser Art stehen immer bereit, auch wenn Du nicht an mich schreibst. Du kannst jederzeit über sie verfügen. Wenn Du mir Vertrauen schenkst, dann mußt Du einsehen, daß andere bestenfalls den Zwischenträger oder Mittler zu spielen vermögen und als solche eigentlich entbehrlich sind, da Du ja selber jederzeit

über diese Energie verfügen kannst. Ich gebe Dir lediglich das, was Dir gehört.

Seth

*(»Vielen Dank.«)*

Jetzt gedulde dich einen Moment; das ist das Ende unseres Briefes. Manchen werdet ihr ihn schicken wollen und manchen nicht. Um die anderen könnt ihr euch selbst kümmern.

*(Pause um 21.36 Uhr. Wir glauben, es sei von Interesse, Seths Brief in sein Buch mit einzubeziehen, weil dieser die Bedeutung der Glaubenssätze unterstreicht.)*

Diktat: Versucht es einmal mit einem einfachen Experiment. Die Resultate bedürfen keiner Erklärung. Denkt an einen traurigen Vorfall aus eurem Leben. Es werden sich bald dementsprechende Gefühle einstellen, und diese werden Erinnerungen an andere unangenehme Erlebnisse mit sich bringen. Szenen, Gerüche, Worte, vielleicht halb vergessen, überfallen euch plötzlich mit alter Frische.

Eure Gedanken aktivieren dann die entsprechenden Gefühle. Unterhalb der Bewußtseinsschwelle wecken sie jedoch auch noch die stets gegenwärtigen zellularen Erinnerungsspuren, die auf Reize zurückgehen, die bei diesem Ereignis empfangen wurden. Es tritt jetzt gewissermaßen ein Erinnerungs-Playback ein - und auf seiten des Körpers das Wissen um seinen damaligen Zustand.

Wenn ihr solchen trüben Erinnerungen fortwährend nachhängt, dann reaktiviert ihr die ihnen entsprechende Körperverfassung. Denkt an eines der schönsten Erlebnisse, die euch je zuteil wurden, und das Umgekehrte tritt ein; der Prozeß ist der gleiche. Diesmal sind die damit verbundenen Erinnerungen angenehmer Natur, und der Körper verändert sich entsprechend.

Vergeßt nicht, daß solche Assoziationen etwas Lebendiges sind. Es sind Energieformationen, die durch Prozesse, die ebenso gültig und komplex sind wie der Aufbau jeder beliebigen Zellgruppe, zu unsichtbaren Strukturen geordnet werden. Im Vergleich zu den Zellen sind sie im allgemeinen weniger beständig, obgleich das unter bestimmten Voraussetzungen anders sein kann. Denkt aber daran: Eure Gedankeninhalte bilden Strukturen, die genauso real wie die Zellen sind. Ihre Zusammensetzung ist nur insofern anders, als sie in eurem Sinne keine feste Substanz haben.

So wie die lebenden Zellen eine Struktur haben, auf Reize reagieren und sich ihrer Klasse entsprechend in ein Ordnungssystem fügen, so auch eure Gedanken. Gedankeninhalte gedeihen auf dem Boden der Assoziation. Sie ziehen magnetisch andere, gleichartige an, und wie gewisse merkwürdige mikroskopische Tierchen stoßen sie ihre »Feinde« ab - andere Gedankeninhalte, die für sie lebensbedrohlich sind.

Eine Analogie: Euer geistiges und emotionales Leben bildet einen Rahmen, der aus solchen Strukturen zusammengesetzt ist, und diese wirken unmittelbar auf die Zellen eures physischen Körpers ein.

Kehren wir nun zu Augustus zurück, denn er liefert uns als Individuum ein glänzendes Beispiel dafür, wie zu Glaubenssätzen erstarrte Gedankeninhalte das körperliche Bild beeinflussen können. Und jetzt könnt ihr Pause machen.

*(21.55 Uhr. Jane kam schnell aus der Trance. Sie wiederholte den Gedanken, den sie in letzter Zeit mehrfach geäußert hatte: daß, obwohl Seth die Augustus-Daten (Kapitel 6) ziemlich abrupt beendet hatte, er beabsichtige, im Verlaufe des Buches gelegentlich auf diese zurückzukommen.)*

*Ich fragte nach dem Titel für Kapitel 8. Jane hatte geglaubt, er sei bereits durchgekommen; obwohl sie jetzt andeutungsweise etwas bekam, war es doch nicht ganz klar. Ich griff nach einem Buch, das ein ASW-Gruppenmitglied gestern abend hier vergessen hatte. Es handelte von indischer Philosophie und Religion. »Ach, leg es bloß weg«, sagte Jane, als ich anfang in ihm zu blättern. »Dies ist einer von den Momenten, da Seth eine ganze Menge Zeug über dieses Buch durchgeben könnte« - womit sie natürlich sagen wollte, daß ihr mehr als ein Kanal zur Verfügung stand.*

*Sie erklärte weiter, daß ihrer Meinung nach das Buch »heimtückischer als viele handgreifliche Lügen ist, weil die Wahrheit, die es deinem Gefühl nach enthält, dich dazu verleiten könnte, die massiven Entstellungen, die sich ebenfalls in ihm*

finden, anzunehmen . . .«

*Fortsetzung in raschem Tempo um 22.14 Uhr.)*

Nun: Man hatte Augustus auf verschiedene Weise eingeredet: »Du denkst zuviel. Du solltest dich körperlich betätigen, Sport treiben und dich der Außenwelt zuwenden.« Solche wiederholten Bemerkungen führten, zusammen mit anderen Umständen seiner Kindheit, dazu, daß er vor geistiger Betätigung Angst bekam. Außerdem kam er sich wertlos vor - wie könnten also seine Gedanken gut sein?

Von frühester Kindheit an hatten sich bei ihm Wutgefühle angestaut, doch in seiner Familie gab es keinen gangbaren Weg, normale aggressive Gefühle abzureagieren. Wenn sich diese spürbar zu gewalttätigen Ausbrüchen zusammenbrauten, war Augustus desto mehr von seinem unannehmbaren Naturell überzeugt. Als Heranwachsender bemühte er sich immer mehr darum, »gut« zu sein. Das bedeutete, daß er alle Gedanken oder Impulse verbannte, die irgendwie sexuell inspiriert, aggressiv oder auch nur unkonventionell waren. Ein beträchtlicher Teil seiner Energie wurde darauf verwandt, diese Aspekte seiner inneren Erfahrung zu hemmen. Die geleugneten geistigen Vorgänge verschwanden indessen nicht. Sie intensivierten sich nur und wurden von seinem »ungefährlichen« normalen Denken abgespalten.

Auf diese Weise schuf Augustus tatsächlich eine Geistesstruktur, deren Aufbau den Prinzipien gehorchte, die ich vor der Pause erwähnte. Unter anderen Bedingungen und mit anderen Charakteranlagen hätte jemand ein Körperorgan beschädigen und dieses buchstäblich angreifen können, oder (*mit Nachdruck*) er wäre der Attacke eines Virus erlegen. Bei Augustus Temperament und Naturell und seiner angeborenen, wenn auch wie üblich unentwickelten Kreativität verwundert es nicht, daß er eine Struktur aufbaute, statt eine zu zerstören.

(*Pause.*) Was sich dann entwickelte, war eine Situation, in der die miteinander in Konflikt stehenden Gedanken- und Gefühlskomplexe in ihrer Dominanz einander abwechselten, obgleich Augustus die meiste Zeit seine eigene Identität bewahrte. Im Normalzustand dachte Augustus an seine eigene Machtlosigkeit - denn er hatte sich ja normale aggressive Tätigkeiten versagt - und fühlte sich demgemäß schwach. Diese seine Glaubenssätze aktivierten das zelluläre Gedächtnis des Körpers, schwächten denselben und hemmten seine Funktionen. Für eine Weile waren seine Leistungen zwar gedämpft, aber beständig. Ein Gleichgewicht wurde erzielt, das Augustus zweckdienlich war.

Er bekam Angst, daß der Körper sich seiner Kontrolle entziehen und gewalttätig werden könnte, denn er war sich natürlich des Vorhandenseins verdrängter Gedanken und Gefühle bewußt. In kritischen Situationen oder wenn er sich verzweifelt und verloren fühlte, trat eine Steigerung ein, die er vorgab, nicht zu bemerken, und dann erschien Augustus Zwei.

(*22.35 Uhr.*) Augustus Zwei war von Machtgefühlen erfüllt, weil Augustus selbst Macht für etwas Böses hielt und sie deshalb von dem, was er als sein normales Selbst ansah, isolierte. Aber Augustus wußte, daß der Körper die Vitalität brauchte, die er ihm verweigerte. Deshalb trat Augustus Zwei mit der Idee seines Größenwahns, über außergewöhnliche Macht, Kraft und Überlegenheit zu verfügen, auf den Plan. (*Lauter und mit einem Lächeln:*) Ich halte meine Augustusse in Schach. Ich hoffe, du auch.

(*»Ja.«*)

Und mit Augustus Zwei traten auch all die Phantasien eines außergewöhnlichen Heldentums und all die Erinnerungen hervor, von denen Augustus selbst nichts wissen wollte.

Aggressive Handlungen, die Augustus tunlichst vergessen hatte, wurden nun von Augustus Zwei mit überbordender Lust ins Gedächtnis zurückgerufen. Infolgedessen belebte sich der chemische Haushalt im Handumdrehen. Der Muskeltonus verbesserte sich zusehends. Der Blutzuckerspiegel veränderte sich und ebenso der Energiefluß im ganzen Körper.

Ich wußte, als Ruburt Augustus das Interview gab, daß der junge Mann den Augustus Zwei in seiner linken Körperseite identifizierte. Im Normalzustand waren

auf dieser Seite mehr Spannungen vorhanden als auf der rechten Körperhälfte.

Bei Augustus Zwei konnten sich diese Spannungen lösen, und der Energiefluß wurde nach anfänglichen Aktivitätsexplosionen gleichmäßiger. Je länger jedoch Augustus bei uns ausharrte, desto schwächer wurde seine Position - eine Tatsache, die Augustus und Augustus Zwei klar war. Augustus mußte nämlich aufgrund der von ihm nicht bewältigten Situationen genug verdrängte Gedanken und Gefühle in sich hochkommen lassen. Diese Bedrohung führte dann immer das Auftauchen des Augustus Zwei herbei.

Der Körper verhält sich so, wie ihr meint, er müsse sich verhalten, und folglich brachten Augustus und Augustus Zwei mit ihren wechselnden Verhaltensmustern den Körper dazu, auf sehr unterschiedliche Weise zu reagieren.

Vergeßt einmal, daß in diesem Fall eine solche Spaltung vorhanden war, und stellt euch statt dessen die einander ablösenden Gedanken und Gefühle vor, die ihr selber habt. Wenn ihr euch schwach fühlt, seid ihr schwach. Wenn ihr von Freude erfüllt seid, zieht euer Körper den Nutzen daraus und kräftigt sich. Augustus Fall zeigt einfach in übertriebener Form die Auswirkungen eurer eigenen Gedanken- und Gefühlsinhalte auf euer körperliches Erscheinungsbild und Verhalten. Wenn ihr aber jetzt denkt: Aha, dann werde ich künftig nur Gutes denken und infolgedessen gesund sein, ich werde meine »schlechten« Gedanken abklemmen oder jedenfalls irgendwie aus meinem Denken verbannen, dann tut ihr auf eure Weise, was auch Augustus getan hat. Es begann ja damit, daß er viele seiner Gedanken für so schlecht hielt, daß er sie irgendwie nichtexistent machen mußte. Das, was ihr als »schlechte« Gedanken ansieht, abzuklemmen oder für schrecklich zu halten, ist also keine Lösung.

Dieses Kapitel soll »Gesundheit, Gedanken, Gefühle und die Geburt der › Dämonen« heißen. Und jetzt könnt ihr Pause machen.

*(22.55 Uhr. Janes Trance war tief gewesen, ihr Tempo zügig, und trotzdem erinnerte sie sich, die Sirenen gehört zu haben. Sie heulten noch immer, obwohl wir über dem westlichen Stadtteil keinen Lichtschein - wie von Feuer - wahrnehmen konnten. Fortsetzung im gleichen aktiven Stil um 23.15 Uhr.)*

Nun: Eure zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen über das, was erwünscht und was unerwünscht, was gut und was böse ist, lassen sich von eurem körperlichen Zustand nicht trennen. Eure Vorstellungen können euch zu einer guten Gesundheit verhelfen oder euch in Krankheit stürzen, sie können euch Erfolg oder Mißerfolg, Glück oder Unglück bescheren. Doch jeder von euch wird sich diese Feststellung seinem eigenen Wertsystem entsprechend zunutze machen. Ihr werdet feste Vorstellungen davon haben, was für euch Erfolg oder Versagen bedeutet oder was gut oder böse ist.

Euer eigenes Wertsystem ist also auf euren Glaubenssätzen über die Realität begründet, und diese Glaubenssätze finden in eurer Erfahrungswelt ihren Niederschlag. Nehmen wir einmal an, ihr glaubt, daß man, um »gut« zu sein, Vollkommenheit anstreben müsse. Man hat euch vielleicht gesagt, oder ihr habt gelesen, der Geist sei vollkommen, und nun meint ihr, es sei eure Pflicht, diesen vollkommenen Geist so gut wie möglich im Fleische zu »reproduzieren«. In diesem Bestreben versucht ihr dann, euch unvollkommen erscheinende Gedanken und Emotionen zu leugnen. Eure »negativen« Gedanken und Gefühle erschrecken euch. Vielleicht glaubt ihr aber auch das, was ich euch gesagt habe - daß die Inhalte eures Denkens und Fühlens eure Realität erschaffen - und bekommt nun um so mehr Angst davor, aggressive Gefühle geistig oder konkret auszudrücken. Ihr seid vielleicht so besorgt, ihr könntet jemandem weh tun, daß ihr euch kaum noch zu rühren wagt. Das Bestreben, immer vollkommen zu sein, kann sich geradezu katastrophal auswirken, denn es ist auf einem Mißverständnis begründet.

In dem Wörtchen »vollkommen« sind viele Fallen verborgen. Einmal setzt es etwas Fertiges, etwas jenseits jeder Wandlung und somit auch jenseits jeder Bewegung, Weiterentwicklung und Kreativität Befindliches voraus.

Geist ist jedoch etwas, das stets im Werden begriffen und in dauernder Wandlung ist; er ist flexibel und hat nach euren Kriterien kein Ende, wie er auch

keinen Anfangspunkt hat oder je hatte. Ruburt hat kürzlich einmal gesagt, daß alles in der physischen Realität Erreichte von der Vollkommenheit in diesem Sinne weit entfernt ist. Doch im gleichen Sinne des Wortes ist auch der Geist nicht vollkommen, der, um den Kriterien der Perfektion zu entsprechen, einen Vollkommenheitsgrad erreicht haben müßte, über den hinaus es keine Entfaltung oder Kreativität mehr gäbe.

Eure Gedanken sind - Ihr könnt sie billigen oder mißbilligen, wie ihr es beispielsweise angesichts eines Sturms tun würdet. Sich selbst überlassen sind eure Gedanken ebenso vielfältig, großartig, trivial, erschreckend oder gewaltig wie ein Hurrikan, eine Blume, eine Springflut, eine Kröte, ein Regentropfen oder der Nebel. Eure Gedanken sind hundertprozentig sie selbst. Sich selbst überlassen kommen und gehen sie.

Ihr mit eurem Bewußtsein habt die Aufgabe, unter den euch kommenden Gedanken diejenigen auszuwählen, die ihr (*eindringlich*) in euer Glaubenssatzsystem einbauen wollt; aber ihr sollt euch dabei nicht blind stellen. Ihr wünschtet vielleicht gelegentlich, ein regnerischer Tag wäre ein sonniger, aber ihr stellt euch dann nicht ans Fenster und leugnet ab, daß der Regen fällt oder daß die Luft kalt und der Himmel dunkel ist.

Daß ihr den Regen als eine momentan gegebene Realität akzeptiert, bedeutet noch längst nicht, daß ihr glauben müßt, alle Tage seien regnerisch, und dieses augenfällige Fehlurteil dann euren Glaubenssätzen über die Realität einverleibt. Ihr braucht also nicht so zu tun, als wäre ein »dunkler« Gedanke nicht existent. Ihr braucht aber auch nicht anzunehmen, alle eure Gedanken, wenn ihr sie sich selbst überlaßt, seien finster, nur weil es auch finstere gibt.

Manche Menschen haben vor Schlangen Angst, selbst vor den ganz harmlosen Arten, und sind deshalb blind für ihre Schönheit und ihren Platz im Universum. Andere haben vor bestimmten Gedanken Angst und können daher ihre Schönheit und ihren Platz im geistigen Leben nicht sehen.

Da ihr alle möglichen Gedanken habt, gibt es auch Gründe, sie zu haben, so wie es alle möglichen Arten von Landschaften gibt. Innerhalb eurer Realität wäre es ebenso töricht, das Vorhandensein bestimmter Gedanken zu leugnen, wie vorzugeben, daß es die Wüste nicht gibt. Indem ihr solchen Kurs verfolgt, leugnet ihr vorhandene Erfahrungsbereiche und schmälert eure Realität. Natürlich sollt ihr was ihr für negative Gedanken haltet nicht um euch versammeln, wie ihr ja auch nicht einen Monat in der Wüste zubringen müßt, wenn ihr die Wüste nicht liebt. Doch müßt ihr erkennen, daß es innerhalb der Natur, wie ihr sie kennt, nichts Sinnloses gibt, und es gibt auch nichts, das man so abtun müßte, als wäre es nicht vorhanden.

Das mag genügen. Jetzt könnt ihr entweder die Sitzung beenden oder Pause machen, wenn ihr das vorzieht.

*(»Es fällt mir zwar schwer, das zu sagen, aber machen wir lieber Schluß.«)*

*(Jovial:)* Dann möchte ich noch etwas hinzufügen: Ich habe dir gesagt, es werde mit dem Buch keine Schwierigkeiten geben. Gib das bitte an Ruburt weiter; aber hört er denn auf mich? Obschon er in letzter Zeit mehr auf mich hört - und auf die richtige Weise . . . Ich wünsche euch von Herzen einen guten Abend.

*(»Danke, Seth. Gute Nacht.« - 23.44 Uhr. Lediglich unsere Ermüdung ließ mich die Sitzung beenden; ich konnte spüren, daß Seth imstande gewesen wäre, sozusagen endlos weiterzumachen. Es war für uns ein langer Tag. Jetzt waren sogar die Sirenen verstummt.*

*Seths spaßhafte Bemerkung über »das Buch« bezieht sich auf dieses. In kürzlich durchgegebenem, gestrichenem Material hatte er sich zu Janes anfänglichen Bedenken, einen Vertrag über die Veröffentlichung noch nicht abgeschlossener medialer Arbeit abzuschließen, geäußert. Tam Mossman, Janes Verlagslektor, hat die ersten sechs Kapitel der »Persönlichen Realität« [wie wir das Buch nennen] gelesen und hat ihr einen sehr ermutigenden Brief geschrieben.)*

## Sitzung 634, Montag, den 22. Januar 1973

*(Da ich die vorige Sitzung noch nicht fertig getippt hatte, bat mich Jane, ihr die ersten paar Seiten aus meinen Notizen vorzulesen. 21.19 Uhr.)*

Nun: Diktat. Jedes Individuum wird eine andere Definition für »negative« Gedanken oder Gefühle haben. Der eine wird sexuell stimulierende Gedanken für einen ergötzlichen und höchst angenehmen Zeitvertreib halten. Ein anderer findet solche vielleicht unrein, schlecht oder sonstwie abträglich.

Manche Menschen können sich mühelos und geradezu mit Begeisterung vorstellen, daß sie in eine Rauferei verwickelt wären und aus ihrem Gegner gnadenlos den »Teufel« herausprügeln. Die gleichen Gedanken würden vielleicht einen anderen Menschen in panischen Schrecken und massive Schuldgefühle stürzen. Derselbe Mensch hingegen könnte, obwohl er sich unter normalen Umständen nie solche Phantasien leisten würde, in Kriegszeiten Vorstellungen davon haben, wie er den Feind tötet und dabei noch von patriotischer Freude und einem Gefühl der Rechtschaffenheit erfüllt sein.

*(Pause.)* Was man gewöhnlich vergißt: Natürliche Aggressivität ist ihrem eigentlichen Sinne nach nichts weiter als kraftvolle Tätigkeit. Diese muß nicht unbedingt mit körperlicher Gewaltanwendung verbunden sein; sie kann sich statt dessen als Kraft und Energie äußern, die in materielle Tätigkeit umgesetzt wird.

Der Geburtsvorgang ist vielleicht in eurem Sinne *(mit Nachdruck)* der gewaltigste Aggressionsakt, dessen ihr in eurem Realitätssystem fähig seid. Auf die gleiche Weise ist auch der Durchbruch irgendeiner Idee in die Sphäre zeitlicher Realisation ein aggressiver Schöpfungsakt. Es ist ein ganz unmögliches Unterfangen, wahre Aggressivität ausmerzen zu wollen. Dadurch würde das Leben, wie ihr es kennt, ausgelöscht werden.

*(Pause um 21.34 Uhr.)* Jeder Versuch, den Fluß natürlicher Aggressivität einzudämmen, hat eine unnatürliche, unausgeglichene, explosive Pseudoaggressivität zur Folge, die Kriege, individuelle Neurosen und viele andere eurer Probleme in allen Lebensbereichen verursacht.

Natürliche Aggressivität bewegt sich in starken Energiemustern und verleiht all euren Gedanken, ob ihr diese nun als positiv oder negativ, gut oder schlecht empfindet, ihre Stoßkraft. *(Mit großer Bestimmtheit:)* Dieselbe drängende, schöpferische Woge trägt sie alle an Land. Wenn ihr einen Gedanken für gut haltet, dann hinterfragt ihr ihn gewöhnlich nicht. Ihr laßt ihn leben und verwirklicht ihn. Normalerweise versucht ihr hingegen, Gedanken und Gefühle, die ihr als schlecht oder eurer unwürdig empfindet oder deren ihr euch schämt, zu leugnen, sie in ihrer Bewegung zu stoppen und sie zurückzuhalten. Energie läßt sich aber nicht eindämmen, auch wenn ihr das vielleicht meint. Sie staut sich lediglich auf und wächst dann noch und sucht schließlich nach einem Ausweg.

Dies führt euch vielleicht zu der Frage: Und was ist, wenn ich den Drang verspüre, meinen Chef umzubringen oder meinem Ehepartner Gift in den Tee zu tun? Willst du sagen: ich soll das einfach durchführen?

Ich kann euer Dilemma sehr gut verstehen. Tatsache ist aber, daß ihr, bevor euch solche so ungeheuerlichen, unnatürlichen Gedanken »überfallen« würden, bereits eine Unzahl weit weniger drastischer Gedanken und Gefühle abgeblockt haben müßt, von denen sich jeder einzelne ganz natürlich und risikofrei im täglichen Leben hätte ausdrücken lassen. Es ist also nicht die Frage für euch, wie ihr mit normaler Aggressivität umgehen sollt, sondern die Frage ist, wie sich Aggressivität bewältigen läßt, wenn sie über lange Zeit unausgedrückt, ignoriert und geleugnet blieb. An anderer Stelle dieses Buches werden wir uns noch mit geeigneten Methoden befassen. Hier möchte ich lediglich auf den Unterschied hinweisen, der zwischen gesunder, natürlicher Aggression und den explosiven, perversen



Erscheinungsformen verdrängter Aggression besteht.

Jeder von euch wird für sich selber herausfinden müssen, in welchen Erlebnisbereichen er seine Gedanken und Gefühle stark unterdrückt; dort sind viele Energieblockaden zu finden.

Wenden wir uns solchen blockierten Energien einmal zu. Auf bewußter Ebene haben die meisten Menschen Angst vor ihnen - sie haben schließlich solche Energie nicht verdrängt, weil sie diese für gut hielten. Wenn ich das Wort »verdrängen« gebrauche, so meine ich nicht vergessen oder ins Unbewußte abschieben. Ihr tut vielleicht so, als wäre solches Material vor euch verborgen, aber eigentlich ist es eurem bewußten Zugriff durchaus zugänglich. Ihr braucht nur ehrlich nach ihm zu suchen und all das, was ihr findet, systematisch zu ordnen.

Es ist absolut möglich, solche Informationen zu bekommen und doch nicht zu bekommen, weil man nicht alle Daten addiert. Niemand natürlich kann einen dazu zwingen. Es gehört schon etwas Mut und Abenteuergeist dazu, um das durchzuführen; und man darf sich von Ideen nicht einschüchtern lassen, die schließlich zu einem Menschen gehören, wenn sie auch nicht der Mensch selbst sind.

Nun: Es wird oft gesagt, der Mensch glaube an Teufel, weil er an Götter glaubt. Tatsache ist, daß der Mensch an Dämonen zu glauben begann, als er Schuldgefühle entwickelte. Das Schuldgefühl als solches entstand, als das Mitleid geboren wurde.

Tiere haben einen für euch unverständlichen Gerechtigkeitsinn, und in dieses unschuldige Integritätsempfinden eingebaut ist ein biologisches Mitleid, das auf der tiefsten zellulären Ebene erfahren wird.

Wie ihr es seht, ist der Mensch ein Tier, das sich über sich selbst erhoben und aus eigenem Antrieb bestimmte animalische Fähigkeiten bis zum äußersten entwickelt hat. Es finden bei ihm keine neuen körperlichen Spezialisierungen mehr statt (wiederum wie ihr es seht), aber er schafft aus seinen Bedürfnissen, Wünschen und einer gesegneten natürlichen Aggressivität heraus innere Strukturen, die mit Werten, Raum und Zeit zu tun haben. In verschiedenem Ausmaß wohnt dieser Impuls der gesamten Kreatur inne.

(Pause um 22.02 Uhr.) Möchtest du eine Pause? Ich habe es ganz vergessen.

(»Nein, ich bin o. k.« *Janes Tempo war ziemlich langsam.*)

Das alles aber bedeutet, daß der Mensch aus den selbstregulierenden, Geborgenheit spendenden und doch auch wieder einengenden Komponenten seiner Instinktivität ausbrechen mußte. Die Geburt des Bewußtseins, wie ihr es versteht, bedeutete für die Gattung, daß sie Willensfreiheit auf sich nahm. Programmierte Mechanismen, die früher völlig ausgereicht hatten, ließen sich jetzt überschreiten. Gesetzmäßigkeiten wurden zu bloßen Möglichkeiten.

Das Mitleid »stieg« aus der biologischen Struktur in die emotionale Wirklichkeit auf. Das »neue« Bewußtsein nahm als manifesten Triumph seine Freiheit an und sah sich nun der bewußten Verantwortlichkeit für sein Tun und damit auch der Geburt seiner Schuld gegenüber.

Die Katze, die eine Maus spielerisch tötet und sie dann verzehrt, ist nicht böse. Sie leidet auch nicht unter Schuldgefühlen. Auf der biologischen Ebene verstehen die Tiere einander. Das Bewußtsein der Maus, die über ein angeborenes Wissen um die bevorstehenden Schmerzen verfügt, verläßt den Körper. Die Katze verwendet das warme Fleisch. Die Maus selbst ist Jäger sowohl wie Beute gewesen, und beide kennen die Spielregeln auf eine schwer zu erklärende Weise.

Auf bestimmten Ebenen wissen sowohl Katze als auch Maus um das Wesen der Lebensenergie, die sie miteinander teilen, und sind deshalb nicht eigentlich versessen auf ihre Individualität. Dies heißt nicht, daß sie nicht um ihr Leben kämpfen; das heißt, daß sie ein eingebautes unbewußtes Gefühl der Einheit mit der Natur haben, (*mit ruhiger Bestimmtheit*) das ihnen die innere Sicherheit gibt, daß sie nicht verlorengehen oder untertauchen.

Der Mensch hat, seinen eigenen Weg wählend, sich entschieden, aus diesem

Rahmen herauszutreten, und zwar ganz bewußt. Das angeborene Wissen des Tieres wurde also durch die Geburt des Mitleids ersetzt; aus dem biologischen Mitleid wurde eine gefühlsmäßige Erkenntnis.

Der Jäger - von der Sittsamkeit des Tieres relativ frei - war nun gezwungen, sich mit seiner Beute emotional zu identifizieren. Töten heißt, getötet zu werden. Wir alle werden durch das Gleichgewicht des Lebens erhalten. Der Mensch mußte also auf der Bewußtseinsebene wieder erlernen, was er immer schon gewußt hatte. Das ist die wesentliche und einzig authentische Bedeutung der Schuld innerhalb ihres natürlichen Rahmens.

*(Lange Pause.)* Eure Aufgabe ist es also, Leben bewußt zu erhalten, wo die Tiere es unbewußt erhalten.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.27 Uhr. Fortsetzung um 22.44 Uhr.)*

Nun: Die Ausdeutungen und der Mißbrauch, den diese ganz natürliche Schuld dann erfuhr, sind schreckenerregend.

Schuldgefühle sind die Kehrseite des Mitleids. Ursprünglich bestand deren Aufgabe darin, euch zu befähigen, auf der Bewußtseinsebene mit euch selbst und anderen Wesen der Schöpfung Mitleid zu haben, und so bewußt das zu lenken, was vorher rein biologisch vollzogen wurde. In dieser Hinsicht hat also Schuld eine natürliche Basis, und wenn sie pervertiert, mißbraucht oder mißverstanden wird, dann wohnt ihr wie jedem anderen sich verselbständigenden Grundphänomen eine gewaltige, schreckliche Energie inne.

*(Pause.)* Wenn ihr euch für schuldig haltet, weil ihr das eine oder das andere Buch lest oder bestimmten Gedanken oder Gefühlen Raum in euch gebt, dann geht ihr Risiken ein. Wenn ihr glaubt, etwas an eurem Denken oder Handeln sei falsch, so wird es sich in eurer Erfahrung entsprechend niederschlagen, und ihr werdet es als negativ empfinden. Ihr legt euch also eine »unnatürliche« Schuld zu, eine, die ihr zwar nicht verdient, die ihr aber auf euch ladet und somit erst erschafft.

Normalerweise entsteht dabei nichts, auf das ihr stolz sein könntet. Wenn ihr fest an eine angegriffene Gesundheit glaubt, dann verwendet ihr die unterdrückte Energie vielleicht dazu, eines eurer Körperorgane zu attackieren - ihr bekommt dann vielleicht eine »angegriffene« Gallenblase. Oder ihr setzt eurem Glaubenssatzsystem entsprechend zwar Vertrauen in die Integrität eures Körpers, projiziert aber die Schuld nach außen auf andere Menschen - auf einen persönlichen Feind oder eine andere Rasse, Hautfarbe oder Religion.

Solltet ihr christlich und orthodox eingestellt sein, so gebt ihr vielleicht dem Teufel Schuld an eurem Verhalten. Wie der Körper Immunkörper\* produziert, um sich selbst zu regulieren, so bringt ihr geistige und emotionelle »Immunkörper« hervor: bestimmte »gute« Gedanken, die euch vor den Vorstellungen und Phantasien schützen, die ihr für schlecht haltet.

Wenn der Mensch seine eingebauten Instinkte unangetastet läßt, dann verhält sich sein Körper grundsätzlich selbstregulierend. Er tötet nicht einfach alle roten Blutkörperchen ab, wenn irgendwann einmal zu viele von ihnen vorhanden sind. Dazu ist er viel zu vernünftig. Dessenungeachtet macht ihr in eurer Angst vor »negativen« Gedanken und Gefühlen oft den Versuch, jegliche gesunde Aggressivität abzuleugnen, und bringt bei den ersten Anzeichen einer solchen Regung sofort eure »kampfberreiten« geistigen Immunkörper ins Spiel. Auf diese Weise leugnet ihr die Gültigkeit eurer eigenen

\* Immunkörper sind Proteine, die der Körper produziert, um toxische Substanzen zu neutralisieren. Auch hier postuliert Seth eine geistige Entsprechung zu organischen Erscheinungen.

Erfahrung. Wenn ihr eure persönliche Realität nicht spürt, dann wird euch niemals einleuchten, daß ihr sie gestaltet, und ihr könnt sie infolgedessen auch nicht ändern. Diese Leugnung der eigenen Erfahrung und die damit zusammenhängenden Energieblockaden führen schließlich immer zu einer Anhäufung »unnatürlicher«

Schuldgefühle. Der Körper selbst kann diese blockierten Botschaften nicht entziffern und schreit danach, sein eigenes körperliches Wissen erlebnisgetreu zum Ausdruck zu bringen. (*Eindringlich:*) Im Geiste ruft ihr in solchen Momenten aus, daß ihr nicht fühlt, was ihr fühlt.

Das Bewußtsein kann sich dank seiner Stellung eine Zeitlang über die Signale des Körpers hinwegsetzen. Doch wird die aufgestaute Energieballung schlußendlich nach einem Ausweg suchen. Das kleinste, unschuldigste Symbol des verdrängten Materials kann dann bei euch Reaktionen auslösen, die zu dem Anlaß in gar keinem Verhältnis stehen.

Bei zehn berechtigten Anlässen hattet ihr vielleicht das Gefühl, ihr möchtet einem anderen sagen, er solle euch in Ruhe lassen; ihr habt aber dann davon abgesehen, weil ihr ihm nicht weh tun wolltet; ihr hattet Angst davor, unhöflich zu sein, obwohl die ganze Situation eigentlich so war, daß eure Bemerkung sehr wohl verstanden und ruhig aufgenommen worden wäre. Weil ihr eure Gefühle nicht angenommen, geschweige denn zum Ausdruck gebracht habt, werdet ihr vielleicht bei der nächsten Gelegenheit scheinbar ohne ersichtlichen Grund explodieren, und zwar gänzlich unberechtigterweise.

(23.10 Uhr.) In diesem Fall hat der andere keine Ahnung, warum ihr so reagiert, und ist tief verletzt. Und eure Schuld wächst. Die Schwierigkeit liegt darin, daß eure Vorstellungen von Recht und Unrecht auf das engste mit eurer inneren Chemie verknüpft sind und sich moralische Werte vom Körper nicht trennen lassen.

Wenn ihr euch für gut haltet, dann funktioniert euer Körper gut. Ich bin sicher, viele von euch werden jetzt sagen: »Ich bemühe mich ständig, gut zu sein, meine Gesundheit ist aber miserabel, wie ist das möglich?« Wenn ihr eure Glaubenssätze unter die Lupe nehmt, dann wird euch die Antwort klar sein: Ihr versucht gerade deshalb so sehr, gut zu sein, weil ihr euch für so schlecht und unwürdig haltet!

Dämonen jeglicher Art sind Produkte eurer Glaubenssätze. Nur »unnatürliche« Schuld bringt sie hervor. Sie lassen sich personifizieren. Ihr könnt ihnen sogar wirklich begegnen, doch selbst dann bleiben sie Produkte eurer unermeßlichen Kreativität, obwohl Schuld und Glaube an Schuld ihnen Gestalt gaben.

Wenn ihr den verzerrten Begriff unnatürlicher Schuld zugunsten der klugen, uralten Weisheit der bloß natürlichen Schuld aufgeben könntet, würde es keine Kriege mehr geben. Ihr würdet einander nicht mehr sinnlos töten. Ihr würdet um die lebendige Integrität eines jeden eurer Körperorgane wissen und keines mehr angreifen müssen.

Das bedeutet natürlich nicht, daß die Todesstunde für euch niemals kommen würde. Es bedeutet vielmehr, daß die Gezeiten des Körpers von euch als Folgeerscheinung der geistigen Gezeiten verstanden würden, als etwas in ständiger Wandlung und dauerndem Fluß Befindliches, wo die Zustände kommen und gehen, während die wunderbare Einheit in der körperlichen Form dauernd erhalten bleibt. Ihr würdet dann nicht mehr unter chronischen Krankheiten leiden. Allgemein gesagt und idealerweise würde der Körper sich langsam abnutzen und trotzdem noch viel größere Ausdauer zeigen, als dies heute der Fall ist.

Im großen und ganzen seid ihr hier, um euer Bewußtsein zu erweitern und zu lernen, wie Kreativität durch die Inhalte eures Bewußtseins in verschiedene Bahnen gelenkt werden kann. Bewußt könnt ihr eure Glaubenssätze verändern und somit eure Körpererfahrungen weitgehend auch . . .

(*Ich saß einen Augenblick lang mit geschlossenen Augen da und wurde von Seth dabei ertappt.*)

(*Lächelnd:*) Auch du kannst deine Erfahrungen verändern: Mach Pause oder beende die Sitzung, ganz wie du willst.

(*»Machen wir Pause.« - Pause von 23.32 bis 23.48 Uhr.*)

Die natürliche Schuld ist also die menschliche Version des unbewußten körperlichen Gerechtigkeits- und Integritätssinnes der Tiere. Sie bedeutet: Du sollst nicht mehr töten, als es für deine physische Selbsterhaltung notwendig ist. Sie hat nichts mit Ehebruch oder Sexualität zu tun. Vielmehr beinhaltet diese Schuld angeborene ethische Momente, die ausschließlich den Menschen angehen und die

für die Tiere im Rahmen ihrer Erfahrungswelt ohne Bedeutung sind. Genaugenommen lautet die Übersetzung aus der biologischen Sprache in eure Sprache so, wie ich sie euch in dieser Sitzung angegeben habe; doch mit feinerer Unterscheidung ließe sie sich auch so formulieren: Du sollst nicht gewalttätig sein.

Die Tiere bedürfen natürlich einer solchen Botschaft nicht. Sie kann auch nicht buchstäblich übersetzt werden, denn euer Bewußtsein ist flexibel, und es mußte ein Spielraum für eure eigene Ausdeutung bleiben.

Eine Lüge kann Gewalttat sein oder auch nicht. Ein Geschlechtsakt kann eine Gewalttat sein oder auch nicht. Ein wissenschaftliches Experiment kann eine Gewalttat sein oder auch nicht. Sonntags nicht in die Kirche zu gehen ist keine Gewalttat. Normale aggressive Gedanken oder Gefühle zu haben ist keine Gewalttat. Deinem eigenen Körper oder dem eines anderen Gewalt anzutun ist eine. Einem anderen geistig Gewalt anzutun ist ebenfalls eine - aber da ihr bewußte Wesen seid, ist dies wiederum eine Interpretationsfrage. Fluchen ist keine Gewalttat; wenn ihr es jedoch dafür haltet, dann seid ihr gewalttätig.

(00.01 Uhr.) Einen anderen Menschen zu töten, ist eine Gewalttat. Einen anderen zu töten, um den eigenen Leib vor dem Tode durch die Hand eines anderen zu bewahren, ist ebenfalls eine. Ob solches Handeln nun gerechtfertigt erscheint oder nicht, die Gewalttat bleibt bestehen.

(Lange Pause.) Da ihr glaubt, daß die körperliche Selbstverteidigung die einzige Methode ist, einer solchen Situation zu begegnen, werdet ihr sagen: »Willst du etwa behaupten, daß ich kein Recht habe, den tätlichen Angriff eines anderen Menschen, der in der offenkundigen Absicht, mich zu zerstören, handelt, gewalttätig abzuwehren?«

Keineswegs. Ihr könntet einem solchen Angriff auf verschiedene Weise, ohne des Mordes schuldig zu werden, begegnen. Ihr wäret ohnehin in eine solche Situation nie geraten, wenn ihr diese nicht zuerst durch eigene Phantasien der Gewalttätigkeit bewußt oder unbewußt auf euch gezogen hättet. Aber wenn es schon einmal so ist, dann können den Umständen entsprechend viele Methoden angewandt werden. Da ihr Aggression mit Gewalttätigkeit gleichsetzt, werdet ihr vielleicht nicht glauben, daß ein aggressiver - ein kraftvoller, aktiver, mentaler oder in Worte gefaßter - Friedensbefehl euch in einer solchen Situation das Leben retten könnte; und doch ist es so.

Normalerweise würden verschiedene physische Handlungen, die eine Tötung ausschließen, genügen. Solange ihr aber glaubt, daß man Gewalt mit Gewalt begegnen muß, zieht ihr sie und ihre Folgen auf euch. Im individuellen Rahmen werden Körper und Geist dann zum Schlachtfeld, im kollektiven Rahmen wird es sogar der physische Leib der Erde. Eure materielle Form wird durch natürliche Aggressivität am Leben erhalten, durch ein ausgeglichenes, kraftvolles und gezieltes Handeln, das Ausdruck und Träger eurer Kreativität ist.

(Lange Pause um 00.11 Uhr, mit geschlossenen Augen.) Wenn ihr euch in den Finger schneidet, dann blutet es. Dabei schwemmt das Blut alle Gifte aus, die eingedrungen sind. Das Bluten ist heilsam, und der Körper weiß, wann es aufhören muß. Würde das Blut weiterhin fließen, dann wäre das falsch oder euren Begriffen zufolge schädlich. Dennoch würde der Körper das Blut nicht für schlecht halten, bloß weil es noch immer fließt. Er würde nicht den Versuch machen, die ganze Blutzirkulation abzustoppen, weil sie ihn schlecht dünkte. Er würde vielmehr die nötigen Anpassungen durchführen, um den Blutfluß auf natürliche Weise versiegen zu lassen.

Wenn ihr aggressive Gedanken und Gefühle ohne Ausnahme für falsch haltet und unterdrückt, dann gebt ihr - um bei unserer Analogie zu bleiben - eurem Organismus nicht einmal ansatzweise Gelegenheit, sich selbst zu reinigen. Statt dessen sperrt ihr die »Gifte« in eurem Inneren ein.

So wie im Fleische eine Entzündung entstehen würde, so könnte sich das gleiche in eurer geistigen Erfahrung ereignen. Körperlich könnte sich daraus ein sehr ernster Zustand, etwa eine Blutvergiftung, entwickeln; geistig und emotional kann ein solches Abwürgen der Naturkräfte zu »kranken« Gedanken- und Gefühlsstrukturen

führen. Diese können sich wie Wucherungen ausbreiten, denen es zwar nicht an Sauerstoff fehlt, aber an dem freien Zusammenfluß mit den gesunden Elementen eurer bewußten Erfahrung mangelt.

Wir wollen jetzt die Sitzung beenden. Meine herzlichsten Grüße euch beiden und einen schönen guten Abend.

*(»Vielen Dank, Seth. Gute Nacht.« - Ende um 00.25 Uhr. »Mein Gott«, sagte Jane, nachdem sie einmal mehr aus einer ausgezeichneten Trance aufgetaucht war, »bin ich müde, aber Seth hat immer noch viel auf Lager . . .«)*

### **Sitzung 635, Mittwoch, den 24. Januar 1973**

*(Bald werden wir in der Lage sein, den von Seth diktierten Brief an einige unserer Korrespondenten zu verschicken. Ich habe gerade die maschinenschriftliche photographische Kopie vorbereitet, die genau so aussieht, wie Jane und ich es uns vorgestellt haben, und jetzt fertigt eine Druckerei hier am Ort mehrere hundert Kopien für uns an.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat. Nun *(lächelnd)*: Du brauchst mein erstes »Nun« nicht immer aufzunehmen. *(Ich hatte es aber bereits getan.)*

Natürliche Schuld ist auch sehr stark mit der Erinnerung verbunden und entstand Hand in Hand mit der Exkursion der Menschheit in die Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftserfahrung. Natürliche Schuld war als Sicherheitsmaßnahme gedacht. Es war ein hochentwickeltes Erinnerungssystem vonnöten, mit Hilfe dessen neue Situationen und neue Erfahrungen an erinnerten alten gemessen und in einem stillen Moment der Reflexion bewertet werden konnten.

Handlungen, die früher natürliche Schuldgefühle ausgelöst hatten, waren in Zukunft zu vermeiden. Wegen der zahlreichen Wege, die eurer Gattung offenstehen, war der hochspezifische Charakter des von Art zu Art unterschiedlichen tierischen Instinkts nicht mehr angemessen; vielmehr ging es darum, ein prekäres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Die bewußten Möglichkeiten, die sich auftaten, als die Geisteswelt des Menschen größer wurde, machten es unmöglich, auf rein biologischer Ebene genügend Freiheit und auch ausreichende Kontrolle zu finden.

*(Lange Pause um 21.56 Uhr.)* Es war also eine Kontrolle erforderlich, damit das Bewußtsein, dem der volle Gebrauch der angeborenen Tabus der Tiere vermehrt war, nicht mit sich selbst durchbrannte. Schuld, natürliche Schuld, ist also von der Erinnerung abhängig.

Sie ist nicht mit einprogrammierter Strafe in eurem Sinne befrachtet. Sie war, wie gesagt, als Sicherheitsmaßnahme gedacht. Jede Vergewaltigung der Natur ruft Schuldgefühle hervor, so daß, wenn der Mensch sich künftig mit einer ähnlichen Situation konfrontiert sehen sollte, er in diesem Moment der Reflexion die gleiche Handlung nicht noch einmal begehen würde.

Ich habe mich der Wendung »Moment der Reflexion« bedient, weil sie ein weiteres bewußtseinsspezifisches Attribut darstellt, das wieder in eurem Sinne - der nichtmenschlichen Kreatur vorenthalten bleibt. Ohne diese Pause - in der der Mensch die Vergangenheit in der Gegenwart wiedererlebt und sich die Zukunft vorzustellen vermag - wäre die natürliche Schuld ohne Bedeutung. Der Mensch wäre dann nicht in der Lage, sich an frühere Taten zu erinnern und sie mit der gegenwärtigen Situation zu vergleichen oder sich das künftige Schuldgefühl vorzustellen, das ihm aus solchen Taten erwachsen könnte.

In dieser Hinsicht hat die natürliche Schuld den Menschen in die Zukunft hineingestellt. Dies ist selbstverständlich ein Lernprozeß, der dem Zeitsystem, das eure Gattung eingeführt hat, gemäß ist. Unglücklicherweise übernimmt die

unnatürliche Schuld die gleichen Attribute und bedient sich sowohl der Erinnerung als auch der Projektion. Kriege sind deshalb selbstreproduzierend, weil hier natürliche und unnatürliche Schuld in Kombination auftritt und in der Erinnerung noch weiter vermischt und verstärkt wird. Bewußtes Töten über die Bedürfnisse des Lebensunterhaltes hinaus ist Gewalttat.

*(Lange Pause um 22.08 Uhr.)* Wir machen hier langsam ...

*(»O. k.« Janes Vortragsweise war seit Beginn der Sitzung eher langsam.)*

Das Anwachsen unerkannter künstlicher Schuld im Laufe der Jahrhunderte hat zu einer solchen Ballung unterdrückter Energie geführt, daß deren Freisetzung mit gewalttätigen Handlungen verbunden ist. So trägt der Haß einer Erwachseneneneration, deren Eltern im Krieg umkamen, dazu bei, den nächsten Krieg auszulösen.

Du sollst nicht Gewalt anwenden. Dieses Gebot mußte wiederum Spielraum offenlassen, damit ihm alle Situationen subsummiert werden konnten, in welche die bewußte Gattung Mensch verstrickt werden könnte. Der Instinkt und die natürlichen Lebensumstände der Tiere hielten diese zahlenmäßig in Schranken; und mit unbewußter, ungewollter Höflichkeit machten sie uns anderen Platz.

Du sollst die Natur, das Leben, und die Erde nicht vergewaltigen. Die Kreatur, obwohl sie auf ihr Überleben bedacht und lebenshungrig ist und auch üppig und überbordend, ist doch in eurem Sinne nicht habgierig. Sie gehorcht dem unbewußten Ordnungsprinzip, das sie in sich trägt, so wie die Chromosomen sich an eine bestimmte Anordnung, Proportion und zahlenmäßige Begrenzung halten. Eine Zelle, die wild wuchert, kann das Leben des Körpers zerstören.

Du sollst nicht Gewalt anwenden. Dieses Prinzip läßt sich sowohl auf das Leben wie auch auf den Tod anwenden. Ihr könnt Pause machen.

*(22.18 bis 22.37 Uhr.)*

Es ist kaum etwas Mysteriöses an der Idee, daß Leben töten kann. Auf biologischer Ebene ist aller Tod im Leben verborgen und alles Leben im Tod.

Wie ich in einem anderen Zusammenhang (*in der 631sten Sitzung in Kapitel 7*) bereits erwähnte, sind Viren lebendige Wesen, die entweder nützlich oder schädlich sein können, je nachdem, wie das Gleichgewicht im Körper sonst ist. In Krebszellen wuchert das Wachstum gefährlich aus. Jede Kreatur hat ihren Platz, aber wenn sich eine Gattung oder Art unverhältnismäßig vermehrt, dann wird dadurch alles Leben und der Leib der Erde selbst gefährdet.

In diesem Sinne ist die Überbevölkerung eine Gewalttat. Was Kriege und übertriebenes Wachstum betrifft, hat die Gattung Mensch ihre natürliche Schuld ignoriert. Wenn ein Mensch einen anderen tötet, dann weiß er vermöge seines Bewußtseins um die Gewalttat ganz gleich, was er sonst glauben mag oder ob er sich zu rechtfertigen versteht.

Wenn Frauen in einer überbevölkerten Welt Kinder gebären, so wissen sie in einem Winkel ihres Bewußtseins auch, daß eine Gewalttat geschieht. Wenn eure Gattung sieht, daß sie andere Gattungen ausrottet und das natürliche Gleichgewicht stört, dann ist sie sich der Gewalttat gleichfalls bewußt. Wenn jedoch solche natürliche Schuld nicht angeschaut wird, dann müssen andere Mittel angewandt werden. Auf die Gefahr hin, daß ich mich wiederhole: Viele eurer Probleme entstehen daraus, daß ihr für euer eigenes Bewußtsein keine Verantwortung übernehmt. Es ist dazu da, die Realität zu beurteilen, die unbewußt als Nachbildung eurer Gedanken und Erwartungen entsteht.

Wenn ihr dieses bewußte Wissen nicht willkommen heißt, sondern ablehnt, dann macht ihr von einem der feinsten »Instrumente«, das eure Gattung je geschaffen hat, keinen Gebrauch und betrügt euch weitgehend um euer Geburtsrecht und Erbgut.

*(Sehr eindringlich:)* Wenn dies geschieht, dann ist die Gattung in Ermangelung eines Besseren gezwungen, auf die Rudimente ihrer alten Instinkte zurückzugreifen - die nicht darauf eingestellt sind, mit dem bewußten, logischen Geist zusammenzuwirken, denen eure Erfahrungen fremd sind und die euren » Moment der Reflexion« als eine unverschämte Infragestellung eurer Impulse

empfinden. Auf diese Weise büßt der Mensch den vollen Gebrauch des geregelten, anmutigen tierischen Instinktes ein und leugnet dennoch das bewußte und emotionale Unterscheidungsvermögen, das ihm anstelle dessen zuteil wurde.

(22.52 Uhr.) Die Botschaften, die ausgesandt werden, sind infolgedessen derart widersprüchlich, daß ihr in eine Lage geratet, in der natürlicher Instinkt nicht regieren kann und die Vernunft auch nicht. Statt dessen kommt eine verzerrte Version des Instinktes, zusammen mit verwirrter Urteilskraft, zum Zuge, während doch die Gattung verzweifelt Anstrengungen macht, den richtigen Kurs einzuhalten.

Gegenwärtig habt ihr eine Situation, in der die Überbevölkerung durch Kriege (Pause) kompensiert wird, und wenn nicht durch Kriege, dann durch Krankheiten. Aber wer muß sterben? Die Jungen, die Eltern künftiger Kinder. Ein Wissen um die Integrität der natürlichen Schuld würde euch vor solchen verhängnisvollen Situationen bewahren.

Die »Dämonen«, eure Projektionen, werden dann einem Feind der Nation oder dem Anführer einer anderen Rasse angehängt; manchmal projizieren ganze Volksmassen die Bilder ihrer eigenen uneingestanden Frustrationen auf andere Kreise der Bevölkerung. Selbst in Augustus findet man den Helden und den Schurken, säuberlich getrennt und verschieden. Wie ein Mensch gespalten sein kann, so auch eine Nation und eine Welt - und auch eine Gattung. Eine kurze Pause.

(23.02 bis 23.12 Uhr.)

Nun: Diktat. In der gleichen Weise kann auch eine Familie gespalten sein, wobei ein Familienmitglied immer als Held und ein anderes immer als Schurke oder Dämon erscheint.

Ihr könnt, zum Beispiel, zwei Kinder haben, von denen das eine sich fast immer wie Augustus Eins und das andere wie Augustus Zwei verhält. Da das eine immer so folgsam und brav und das andere immer so wild und widerspenstig ist, seht ihr vielleicht nie das Verbindende in ihrem Verhalten, denn sie sind ja so offensichtlich verschieden. In solchen Fällen ist es gewöhnlich so, daß ein Kind die uneingestanden Aggressionen der ganzen Familie ausagiert. Solche unerkannten Aktivitätsmuster bedeuten auch, daß Liebe nicht offen zum Ausdruck gelangt.

Liebe ist ebenso nach außen gerichtet wie Aggression. Man kann die eine nicht unterbinden, ohne die andere mit zu beeinträchtigen; folglich äußert und projiziert gewöhnlich in solchen Fällen das folgsame, liebevolle Kind die unterdrückte Liebe der ganzen Familie. Schurke wie Held werden jedoch in Schwierigkeiten geraten, denn beide leugnen andere legitime Aspekte ihrer Erfahrung.

Das gleiche gilt für Nationen. Natürliche Schuld ist ein kreativer Mechanismus, der als bewußter Ansporn euch bei der Lösung von Problemen behilflich sein sollte, die das Tier niemals kannte. Mit ihrer Hilfe könnt ihr über weitere unbekannte Grenzen hinweg in Bewußtseinsdimensionen vordringen, die schon immer seit der Geburt des Bewußtseins für euch bereitlagen.

Wenn ihr natürliche Schuld zum Führer erwählt, dann wird sie euch in ihrer Weisheit nicht nur mit biologischer Integrität belohnen, sondern auch mit der Erschließung von Bewußtseinsaktivitäten, die euch sonst versagt bleiben würden.

Moment bitte. (Pause.) Kapitelende.

Gnadenzustand, Bezugssysteme der  
Kreativität, die Gesundheit und die Geburt  
des Gewissens

**Fortsetzung der Sitzung 635 vom 24. Januar 1973**

(23.30 Uhr.) Kapitel 9: »Gnadenzustand, Bezugssysteme der Kreativität, die Gesundheit und die Geburt des Gewissens.«

*(Ich mußte Seth bitten, den Kapiteltitel zu wiederholen, um sicher zu sein, daß ich keinen Fehler gemacht hatte,)*

Mit der Geburt des menschlichen Bewußtseins brauchte das handelnde Selbst Mittel und Wege, um seine Handlungen beurteilen zu können. Wir stoßen hier wieder auf die Bedeutung der Reflexionspause, in der das Selbst mit Hilfe seines Gedächtnisses eigene frühere Erfahrungen in der Gegenwart wahrnimmt und ihre Ergebnisse in die Zukunft projiziert.

Das ist im Augenblick alles. Ich wollte nur anfangen.

*(»Gut.«)*

Ich wünsche euch einen schönen guten Abend.

*(»Vielen Dank. Gute Nacht.« - 23.35 Uhr. Das Ende der Sitzung war abrupt.)*

**Sitzung 636, Montag, den 29. Januar 1973**

*(Ich hatte heute abend die 635ste Sitzung noch nicht fertig getippt und las deshalb Jane aus der letzten Seite von Kapitel 8 und den Anfang von Kapitel 9 aus meinen Notizen vor. Janes Kreativität läuft schon den ganzen Monat auf Hochtouren. Infolgedessen hat Seths Material eine Energiespritze bekommen.*

*Aus einer der unteren Wohnungen drangen ganz leise die Akkorde klassischer Musik zu uns herauf. Beginn des Diktats um 21.28 Uhr.)*

Nun: Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Der Gnadenzustand ist eine Verfassung, in der alles Wachstum mühelos vor sich geht, eine transparente (*Pause*), eine freudige Ergebnisheit, die eine der Grundvoraussetzungen allen Daseins ist. Euer Körper wächst seit eurer Geburt natürlich und mühelos heran. Seine wunderbare Entfaltung als selbstverständlich voraussetzend rechnet er nicht mit Widerständen. Von seinem Potential macht er zwanglos vollen und schöpferisch-aggressiven Gebrauch.

Ihr wurdet also in den Gnadenzustand hineingeboren. Es ist euch nicht möglich, ihn zu verlassen. In ihm werdet ihr auch sterben, unabhängig davon, ob man besondere Worte für euch spricht oder ob euer Haupt mit Wasser oder Öl begossen wird. Ihr teilt diese Segnungen mit den Tieren und allem anderen, das lebt. Ihr könnt aus dem Gnadenzustand weder »herausfallen« noch verbannt werden.

Allerdings könnt ihr ihn ignorieren. Ihr könnt an Glaubenssätzen festhalten, die euch für sein Vorhandensein blindmachen. Ihr seid dann zwar immer noch begnadet, aber unfähig, eure Einmaligkeit und Integrität wahrzunehmen oder andere Eigenschaften in euch zu sehen, die euch in die Wiege gelegt wurden.

Liebe nimmt den Gnadenzustand im anderen wahr. Ebenso wie die natürliche Schuld ist auch der Gnadenzustand dem Tier unbewußt. Er ist gewissermaßen geschützt. Das Tier nimmt ihn als gegeben hin, ohne zu wissen, was dieser ist oder was er selber tut, und trotzdem drückt er sich in jeder seiner Bewegungen aus, und



es fühlt sich in dessen uralter Weisheit geborgen. Es hat auch kein bewußtes Erinnerungsvermögen; doch das instinktive Gedächtnis seiner Körperzellen und Organe erhält es am Leben. All dies ist in verschiedenem Grade auf die einzelnen Gattungen anwendbar, und wenn ich von bewußtem Erinnerungsvermögen spreche, so gebrauche ich Worte, die euch vertraut sind. Gemeint ist ein Erinnerungsvermögen, das jederzeit in der Lage ist, durch sich selbst hindurch zurückzublicken.

Bei manchen Tieren sind zum Beispiel Ansätze zu solchem bewußten Erinnern offensichtlich vorhanden. Sie sind jedoch begrenzt und hoch spezialisiert. Ein Hund mag sich erinnern, wo er sein Herzchen zuletzt gesehen hat, ohne zugleich imstande zu sein, sich die Szene zu vergegenwärtigen, und ohne von der gleichen Art der Gedankenassoziation Gebrauch zu machen, deren ihr euch bedient. Die Verbindungen, die er herstellt, sind eher biologischer Natur und lassen ihm nicht den Spielraum, über den ihr dank eurer geistigen Verfassung verfügt.

Der Hund erinnert sich nicht an Momente, in denen er seinen Gnadenzustand dankbar erfuhr, und sieht auch nicht ihrer künftigen Wiederholung entgegen. Die größere Freiheit, die der Mensch aufgrund seines Bewußtseins genießt, kann ihn jedoch dazu verführen, von dieser großen, tiefinneren Lebensfreude abzuweichen. Er kann sie vergessen oder bezweifeln oder seine Willensfreiheit dazu mißbrauchen, ihre Existenz abzustreiten.

Die wundervolle biologische Lebensbejahung konnte seinem keimenden Bewußtsein nicht aufgedrängt oder aufoktroiert werden, daher mußte der Gnadenzustand, um wirkungsvoll und wirksam zu sein und in den neuen Bewußtseinsfokus zu treten, von der Welt des Gewebes auf die der Gefühle, Gedanken und Geistesprozesse ausgedehnt werden. Damit wurde die Gnade zur Handlangerin der natürlichen Schuld.

Der Mensch wurde sich seines Gnadenzustandes bewußt, wenn er innerhalb der Bewußtseinsdimensionen lebte, die seiner neuen Freiheitswelt zugekehrt waren. Solange er keine Gewalttaten beging, war er sich seines eigenen Gnadenzustandes bewußt. Übte er hingegen Gewalt aus, so sank die Begnadung auf die Stufe zellulären Bewußtseins zurück, auf die animalische Stufe, nur daß er sich bewußt von ihr abgeschnitten und ausgeschlossen fühlte.

Die natürliche Schuld führt in ihrer Einfachheit nicht zu dem, was ihr unter Gewissen versteht, und dennoch ist euer Gewissen auch an die Reflexionspause gebunden, durch die ihr euch weitgehend von den Tieren unterscheidet. Das Gewissen, oder was ihr unter ihm versteht, geht aus einem Dilemma oder Mißverständnis der euch auferlegten Lebensbedingungen hervor. Das Gewissen ist im Zusammenhang mit der künstlichen Schuld entstanden. Habt einen Augenblick Geduld ...

Nun: Die künstliche Schuld ist auf ihre Weise immer noch höchst schöpferisch. Sie ist ein nach dem Bilde des Menschen geschaffener Ableger der natürlichen, unschuldigen Schuld, die ursprünglich keine Strafe nach sich gezogen hatte, und entstand, als der Mensch dieselbe zu überdenken und auszuloten begann.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.04 Uhr. Jane kam schnell aus der Trance. Überraschenderweise hatte sie die gedämpfte Musik von unten gestört; sie hat ein feines Gehör. Ihre Vortragsweise war intensiv, aber eher langsam gewesen. Fortsetzung in rascherem Tempo um 22.20 Uhr.)*

Das Bewußtsein ist ein Unterscheidungsorgan. Es bringt »Gestalten« bislang unbewußten Materials in den Radius eurer Wahrnehmung und fügt sie dann zu immer neuen Formen zusammen. Bei zielbewußter Einstellung läßt sich eine praktisch unbegrenzte Anzahl solcher Daten unbewußt ordnen; dann steigen nur erwünschte Elemente an die Bewußtseinsoberfläche auf.

Das Bewußtsein ist unbegrenzt schöpferisch. Dies gilt für alle Bereiche bewußten Denkens. Es ist auch der Organisator physischer Daten, deshalb wurde die natürliche Schuld zur Grundlage aller möglichen Varianten. Diese schlossen sich

unmittelbar an die religiöse und soziale Gruppenbildung des Menschen an, die ihrerseits auch aus der Fähigkeit des Bewußtseins hervorgegangen war, seine Wahrnehmungen und Erfahrungen auszuloten, zu mischen, zu verschmelzen und neu zu ordnen.

Der Mensch ist von Natur aus gut. Sein Bewußtsein muß über seine Willensfreiheit verfügen. Es steht ihm deshalb frei, sich für schlecht zu halten. Der Mensch schafft sich, seinem Selbstbild entsprechend, diese Maßstäbe selbst.

Sein Bewußtsein setzt ihn auch in den Stand, seine Glaubenssätze zu vergegenwärtigen, über sie nachzudenken und ihre Resultate einzuschätzen. Also würde der sachgemäße Gebrauch dieses Werkzeuges den Menschen automatisch befähigen, seine Glaubenssätze und ihre Auswirkungen zu erkennen. Teilweise hat dieses Laisserfaire damit zu tun, daß der Mensch erkennen soll, daß er sich seine eigene Realität schafft. Willensfreiheit ist für ihn eine Notwendigkeit. Der Spielraum, der ihm gelassen wird, erlaubt ihm, seine Ideen zu verwirklichen, ihnen im äußeren Leben wiederzubegegnen und ihre spezifische Gültigkeit mit seinen eigenen Wertmaßstäben zu messen.

(Pause um 22.34 Uhr.) Das Tier hat keine solchen Bedürfnisse. Es fühlt sich innerhalb der Grenzen seiner Instinktwelt wohl und geborgen, und es erforscht andere Bewußtseinsaspekte, mit denen der Mensch weniger eng vertraut ist. Doch natürliche Gnade und natürliche Schuld gehören zu euch und werden auch noch eindrucksvoller in euer Bewußtsein treten. Wenn ihr ruhig dasitzen und euch klarmachen könnt, daß die Teile eures Körpers sich dauernd erneuern wenn ihr euer Bewußtsein auf die Betrachtung solcher Aktivität lenkt - dann könnt ihr euren eigenen Gnadenzustand erkennen. Wenn ihr zu spüren vermögt, wie eure Gedanken sich ständig ablösen, so wird es euch auch gelingen, ihre Eleganz zu empfinden.

Es ist jedoch nicht möglich, Schuldgefühle zu haben und sich gleichzeitig über solche Einsichten zu freuen, jedenfalls nicht bewußt. Wenn ihr euch Selbstvorwürfe macht wegen etwas, das ihr gestern oder vor zehn Jahren getan habt, so ist das noch keine Tugend. Dann habt ihr es höchstwahrscheinlich mit künstlicher schuld zu tun. Selbst wenn eine Gewalttätigkeit unterlaufen ist, verlangt natürliche Schuld keine Buße. Sie war vielmehr als eine Vorsichtsmaßregel gedacht, als Mahnung vor dem Ereignis.

»Tu das nicht wieder!« ist nur die nachträgliche Botschaft. Ich füge diese Begriffe in euer Zeitsystem ein, denn sie wurden, wie ihr es versteht, außerhalb desselben geboren. Doch ist es eine Tatsache, daß alle »Zeit« gleichzeitig ist.

Innerhalb einer gleichzeitigen Zeit ist Strafe sinnlos. Die Strafe als Ereignis und das Ereignis, für das ihr bestraft wurdet, existieren gleichzeitig; und da es keine Vergangenheit, keine Gegenwart und keine Zukunft gibt, könnte man ebensogut behaupten, daß die Strafe zuerst erfolgte.

Es ist bisher von Reinkarnation fast gar nicht die Rede gewesen; ich möchte hier jedoch feststellen, daß diese Hypothese eine lineare Interpretation eures Bewußtseins darstellt. Einerseits ist sie eine grobe Entstellung, andererseits eine schöpferische Ausdeutung, denn das Bewußtsein spielt hier mit der Realität, wie es sie eben versteht. Doch im eigentlichen Sinne des Wortes gibt es kein Karma, das zur Strafe abgetragen werden muß, außer, wenn ihr glaubt, daß es Verbrechen gibt, die gesühnt werden müssen.

Im weiteren Sinne gibt es auch keine Ursache und Wirkung, obgleich das in eurer Realität Grundvoraussetzungen\* sind.

(Langsam:) Ich mache hier wiederum von diesen Begriffen Gebrauch, weil sie euch vertraut sind. In der Welt der Zeit erscheinen sie als real. Wenden wir uns noch einmal der Reflexionspause zu, denn in ihr treten Ursache und Wirkung zuerst in Erscheinung. Schwache Spuren lassen sich auch bei den Tieren beobachten, die es heute noch auf der Erde gibt, denn jedes von ihnen zeigt diese Reflexion mehr oder weniger ebenfalls; bei einigen ist sie allerdings nicht vorhanden - und doch ist sie auch bei ihnen latent da.

\* Seth geht zum Teil in Kapitel 3 der *Gespräche mit Seth* darauf ein: »Unter

Grundvoraussetzungen verstehe ich jene angeborenen Realitätsbegriffe ... jene Kategorien, auf denen eure Existenzvorstellungen begründet sind. Jedes Realitätssystem hat seinen eigenen Bestand solcher Kategorien. Wenn ich mich innerhalb eures Systems verständlich machen will, so muß ich mit den Grundvoraussetzungen vertraut sein, auf denen es basiert.«

Ihr könnt Pause machen.

*(22.56 Uhr. Jane hatte nicht »die blasseste Ahnung, worum es ging«. Da sie aber so neugierig war, las ich ihr die letzten paar Abschnitte vor. Ich bemühe mich auch nicht immer, das Material im Kopf zu behalten. Ich konzentriere mich vielmehr gewöhnlich darauf, es zu protokollieren und bei Seth rückzufragen, wenn ich bei einer Wendung im Zweifel bin oder mit meinen Notizen nicht nachkomme ...*

*Fortsetzung in schnellerem Tempo um 23.11 Uhr.)*

Nun: Je größer eure »Reflexionspause«, desto größer das Zeitintervall, das sich scheinbar zwischen die Ereignisse schiebt. Ihr scheint zu glauben, daß zwischen den Reinkarnationsexistenzen eine Zeitspanne liegt, daß ein Leben auf das andere folgt wie ein Augenblick auf den anderen. Da ihr eine Realität von Ursache und Wirkung erlebt, stellt ihr die Hypothese auf, daß ein Leben auf das nächste einwirkt. Aufgrund eurer Theorien von Schuld und Sühne meint ihr oftmals, in diesem Leben durch Verschuldungen im letzten Leben behindert zu sein - oder noch schlimmer: durch die in Jahrhunderten angesammelte Schuld.

Diese mannigfaltigen Existenzen sind jedoch gleichzeitig und in ihrem Ausgang nicht festgelegt. In eurem Sinne reift das Bewußtsein der Erkenntnis entgegen, welche Rolle es in einer solchen multidimensionalen Wirklichkeit zu spielen hat. Es genügt, wenn ihr eure Rolle in diesem Leben erkennt. Wenn ihr wirklich begriffen habt, daß ihr das selber formt, was ihr für eure gegenwärtige Realität haltet, dann kommt alles an seinen rechten Ort.

Eure Glaubenssätze - Gedanken und Gefühle - werden sofort in eurem Leben vergegenständlicht. Ihre Realität tritt gleichzeitig mit ihrer geistigen Empfängnis auf, doch in der Welt der Zeit scheinen Intervalle dazwischen zu liegen. Ich sage also: Das eine bewirkt das andere. Und ich verwende diese Begriffe, um euch zu helfen, das zu verstehen, aber in Wirklichkeit findet alles gleichzeitig statt. So sind eure mannigfachen Leben aus der unmittelbaren Selbstverwirklichung eurer Wesenheit entsprungen und stellen eine natürliche Erweiterung ihrer prismatischen Fähigkeiten dar.

»Gleichzeitig« soll nicht etwa auf einen fertigen Perfektionszustand hindeuten oder auf eine gleichsam kosmische Situation der Art, als ob alles bereits getan worden ist, denn alles geschieht ja noch immer. Ihr gescheht immer noch - aber als beides: als gegenwärtiges und als künftiges Selbst; und euer vergangenes Selbst geht noch immer durch das hindurch, was ihr für abgeschlossen haltet. Darüber hinaus erlebt es ständig auch das, woran ihr euch nicht erinnert, weil euer linear eingestelltes Bewußtsein auf dieser Ebene nichts wahrnehmen kann.

Euer Körper trägt eine wunderbare Kraft und schöpferische Energie in sich, mit der ihr, euren Begriffen nach, auf die Welt kommt. Höchst wahrscheinlich werdet ihr das nun so verstehen, als wollte ich auf die Möglichkeit einer immerwährenden Jugend hinaus. Obwohl die Jugend tatsächlich weit über ihre gegenwärtig übliche Dauer hinaus physisch »verlängert« werden kann, ist es dies nicht, das ich meine.

*(23.32 Uhr.)* Physisch gesehen muß euer Körper sich nach der Natur richten, in die ihr hineingeboren wurdet, und in diesem Kontext ist der Zyklus von Jugend und Alter von größter Bedeutung. In gewisser Hinsicht ist der Rhythmus von Geburt und Tod wie das Ein- und Ausatmen. Spürt euren Atem, wie er aus- und eingeht. Ihr seid nicht er, und dennoch tritt er in euch ein und verläßt euch wieder, und ohne seinen ständigen Fluß könntet ihr physisch nicht existieren. Genauso gehen auch eure Leben bei euch ein und aus und sind ihr und doch nicht ihr. Und ein Teil von euch, der all diese Leben durchgehen läßt, erinnert sich an sie und kennt ihren Werdegang.

Stellt euch vor, wo euer Atem hingeht, wenn er euren Körper verläßt, wie er

vielleicht durch ein offenes Fenster entweicht und mit dem Raum draußen zu einer für euch nicht mehr erkennbaren Einheit verschmilzt - und wenn er euch verlassen hat, dann ist er nicht mehr ein Teil von euch, denn ihr seid bereits andere geworden. So sind die Leben, die ihr gelebt habt, nicht ihr, aber sie sind ein Stück von euch.

Schließt die Augen. Stellt euch euren Atem als Leben vor und euch selber als die Wesenheit, durch die diese gegangen sind und noch gehen. Dann werdet ihr euren Gnadenzustand empfinden, und jegliche künstliche Schuld wird für euch bedeutungslos werden. Das tastet die erhabene und vollkommene Integrität eurer Individualität nicht an, denn ihr seid sowohl die individuelle Weisheit, durch die diese Leben hindurchfließen, wie auch die einzigartigen Leben, die durch euch zum Ausdruck gelangen.

Kein Atom der Luft ist wie ein anderes. Jedes ist auf seine Art bewußt und imstande, größere Wandlungen durchzumachen und sich in neue Ordnungssysteme zu fügen, denn es ist voll unerschöpflichen Potentials. Wie euer Atem euch verläßt und in Freiheit ein Teil der Außenwelt wird, so verlassen euch eure Leben und existieren in eurem Sinne fort.

Ihr könnt nicht eine Persönlichkeit, die ihr »wart«, einem bestimmten Jahrhundert, das vergangen ist, zuweisen und ihr jede andere Art der Erfüllung versagen, denn sie existiert noch immer und macht ständig neue Erfahrungen. So wie eure Reflexionspause das Bewußtsein eurer Vorstellung nach erzeugt hat - denn in Wirklichkeit entstanden sie beide zusammen -, so können auch ein anderes Phänomen und eine andere Art der Reflexion zumindest eine halbbewußte Ahnung der unermesslichen Dimensionen eurer eigenen Realität hervorbringen.

Das Tier durchstreift, sagen wir, einen Wald. Ihr durchstreift psychische und geistige Bereiche auf genau die gleiche Weise. Mit Hilfe seiner Sinne empfängt das Tier Botschaften aus entfernten Gegenden, die es nicht unmittelbar wahrzunehmen vermag und deren es sich weitgehend unbewußt ist. Und solche Botschaften empfängt ihr auch.

Spreche ich zu leise?

*(»Nein.« Allerdings hatte ich Seth mehrmals bitten müssen, einen Satz zu wiederholen.)*

Ende des Diktats, ich meine, das genügt für heute; *(lauter)* Ende der Sitzung.

*(»Es war hochinteressant.«)*

Und meine allerherzlichsten Wünsche.

*(»Danke. Gute Nacht.« - 23.50 Uhr. Janes Trance war sehr tief gewesen, ihr Tempo gleichmäßig und zielgerichtet. Sie gähnte mehrmals. Seth sei noch unmittelbar da, sagte sie, und habe mehr Material bereit, »aber ich bin todmüde. Ich wünschte, ich wäre schon im Bett ...«)*

### **Sitzung 637, Mittwoch, den 31. Januar 1973**

*(Bevor Seth das Buchdiktat wieder aufnahm, verwandte er fünfzehn Minuten auf die Beantwortung zweier Fragen, die wir ihm, um den nachdrücklichen Bitten mehrerer Bekannter nachzukommen, vorgelegt hatten. 21.05 Uhr.)*

Nun gedulde dich einen Moment. Das Diktat folgt gleich.

*(Pause um 21.20 Uhr.)* Das Ich, für das ihr euch haltet, geht nie zugrunde. Euer Bewußtsein wird weder ausgelöscht noch in seliger Selbstvergessenheit von irgendeinem Nirwana\* verschluckt.

Wir haben bereits einiges über euren Körper und die Zusammensetzung der Zellen gesprochen *(in der 632sten Sitzung zum Beispiel)*. All die Zellen, aus denen euer Körper heute zusammengesetzt ist, existieren offensichtlich zugleich. Stellt euch vor, daß ihr auf die gleiche Weise viele Leben unterhaltet: statt der Zellen habt ihr Leben. Ich habe euch gesagt, daß jede Zelle über ihr eigenes Gedächtnis verfügt. Das Erinnerungsvermögen des Selbst ist natürlich noch weitaus umfassender.

Stellt euch vor, daß das größere Selbst - nennt es Wesenheit, wenn ihr wollt - eine psychische Struktur bildet, die ebenso real wie eure physische ist, nur daß sie sich aus vielen Selbst zusammensetzt. So wie jede Zelle in eurem Körper innerhalb der Grenzen eures körperlichen Raums einen bestimmten Platz innehat, so kennt auch jedes zur Wesenheit gehörende Selbst seine eigene »Zeit« und Aktivitätsdimension. Der Körper ist eine zeitgebundene Struktur. Die Zellen, obwohl ein Teil eures Körpers, sind sich der Gesamtdimension, in der euer Bewußtsein lebt, nicht bewußt. Sie sind sich nicht einmal aller dreidimensional erfahrbaren Elemente bewußt, und doch beruht euer - scheinbar viel höher entwickeltes - gegenwärtiges Bewußtsein physisch auf dem Zellbewußtsein.

Ebenso ist sich die Wesenheit oder die »größere« psychische Struktur, der ihr angehört, viel umfassenderer Aktivitätsdimensionen bewußt als ihr, und trotzdem beruht ihr höherentwickeltes Bewußtsein in gleicher Weise auf eurem Bewußtsein, und das eine ist für das andere notwendig.

Im physischen Leben gibt es eine Zeitlücke, wo die Botschaften von den Nervenenden überspringen (*siehe die 625ste Sitzung*). In anderem Sinne und auf anderen Ebenen stellte sich dies als die

\* Im Buddhismus wird das Nirwana - ein Zustand vollkommener Ruhe und seliger Wunschlosigkeit - durch die Auslöschung individuellen Lebens und das Aufgehen der Seele im Weltgeist erreicht.

In einer kürzlich abgehaltenen ASW-Gruppensitzung machte Seth jedoch folgende Aussage: »Es gibt nichts Tödlicheres als das Nirwana. Eure christlichen Vorstellungen vermitteln euch wenigstens noch eine schummrige Hoffnung auf ein Paradies, in dem eure Individualität zumindest noch zum Ausdruck kommen kann, doch das Nirwana kennt keinen solchen Trost. Es verspricht euch vielmehr die Auslöschung eurer Persönlichkeit und eine Seligkeit, die die Integrität eures Wesens zerstört. Vor solcher Seligkeit kann man nur fliehen!«

»Reflexionspause« dar, die eintrat, als das menschliche Bewußtsein aus dem der Tiere hervorging. Wohl gemerkt: Ich sage nicht, daß der Mensch aus dem Tier hervorging.

In wieder anderem Sinne und auf verschiedenen Ebenen tritt diese Zeitlücke auf - in diesem Falle dehnt die Reflexionspause sich aus -, wenn das Selbst sich aus seiner physischen Form löst (so wie auch jede Zelle einmal den Körper verläßt).

(21.39 Uhr.) In Hinsicht darauf und lediglich um unserer Analogie willen stellt euch das Leben des Selbst als eine Botschaft vor, die von den Nervenzellen einer multidimensionalen Struktur überspringt, die ihrerseits genauso real ist wie euer Körper, und schaut auch dies als eine größere »Reflexionspause« einer so vielseitigen Persönlichkeit an.

Ich bediene mich dieser Analogien, weil sie tatsächlich zutreffend sind, bin mir aber dabei darüber im klaren, daß sie bei euch Nichtigkeitsgefühle auslösen und euch um eure Identität besorgt machen könnten. Ihr seid aber mehr als eine Botschaft, die - sagen wir durch die weiten Gefilde eines Über selbst geht. Ihr seid im Universum nicht verloren. Solche Analogien können, wenn ihr es zulaßt, in eurer Phantasie ein Gefühl für die enge Beziehung, die euch mit der ganzen restlichen Realität verbindet, erzeugen. Mehr oder weniger besteht das Gefühl des Gnadenzustands in eurer gefühlsmäßigen Erkenntnis der Notwendigkeit, der Sinnhaftigkeit und Freiheit eurer Existenz sowie in der angeborenen Dankbarkeit für den rechten Platz in diesem Leben.

Möchtest du eine Pause?

(»Nein.«)

Denkt auch - in eurem Sinne nun - an die tiefe Kluft, die euch als Selbst von jenen Zellen trennt, aus denen ihr physisch zusammengesetzt seid. Eure gegenwärtige Wesenheit verfügt über das Wissen um und die »Erinnerung« an alle gleichzeitigen Leben, genau wie eure Zellen auf ihre Weise alle physischen

Strukturen im Gedächtnis behalten, die sie einmal gebildet haben. Auf bewußter Ebene werdet ihr aufgrund eurer Zeitbegriffe diese gleichzeitigen Leben als Reinkarnation deuten; eines geht scheinbar dem anderen voraus.

Ihr könnt Pause machen.

*(21.52 bis 22.07 Uhr.)*

Nun: Eure bewußten Vorstellungen, Erwartungen und zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen bestimmen den Gesundheitszustand und die Aktivität eurer Zellen.

Die Zellen haben keine Willensfreiheit. Sie haben die angeborene Anlage, sich anders zu organisieren, aber nicht solange sie mit euch verbunden sind. Um euch verlassen zu können, müssen sie erst ihre Form ändern. Bis zu einem gewissen Grad unterscheidet ihr im Rahmen ihrer Natur über ihre »Gesundheit«. Umgekehrt helfen auch sie, euch gesund zu erhalten. *(Pause.)* Was das Bewußtsein betrifft, so weiß die Wesenheit oder das größere Selbst ebenso viel mehr als ihr, wie ihr im Vergleich zu euren Zellen wißt.

*(Humorvoll vergewisserte sich Seth, daß ich den letzten Satz richtig notiert hatte.)*

Ihr habt jedoch tatsächlich Willensfreiheit, denn obwohl die psychische Struktur der Wesenheit mit eurem Körper verglichen werden kann, ist sie doch andererseits ein Teil weit größerer Dimensionen und lebt in ihnen. All dies scheint mit eurer persönlichen Realität wenig zu tun zu haben. Und doch ist eure tägliche Lebenserfahrung ebenso an euer Selbst oder eure Wesenheit gebunden *(plötzlich lauter, aber nur kurz)* wie an die Zellen eurer physischen Form.

Es besteht offenbar eine enge Verbindung zwischen einer Zelle und den anderen. Innerhalb der wunderbaren körperlichen Struktur eures Leibes finden ein ständiges Geben und Nehmen und Umgruppieren der Bewußtseinseinheiten statt. Eure Realitätsvorstellung und -erfahrung ist von der eurer Zellen stark unterschieden, und trotzdem sind alle miteinander verknüpft.

*(Pause um 22.20 Uhr.)* Eine Gruppe vieler Zellen bildet ein Organ. Eine Gruppe vieler Selbst bildet eine Seele. Damit soll nicht gesagt sein, daß ihr keine eigene Seele hättet. *(Wieder lauter, mit einem Lächeln:)* Ihr seid ein Teil eurer Seele. Sie gehört euch, und ihr gehört ihr. Ihr lebt in ihrer Realität wie eine Zelle in der Realität eines Organs. Das Organ ist in eurem Sinne zeitgebunden, die Seele nicht.

Die Zelle ist, wie ihr es versteht, materiell, das Selbst nicht. Die Wesenheit oder das größere Selbst setzt sich also aus Seelen zusammen. *(Pause.)* Da der Körper in Raum und Zeit existiert, üben die Organe bestimmte Funktionen aus. Sie helfen, den Körper lebendig zu erhalten, und müssen »an ihrem Ort« bleiben. Die Wesenheit ist in zahlreichen Dimensionen zu Hause, und ihre Seelen genießen innerhalb von Grenzen, die euch unendlich erscheinen würden, Bewegungsfreiheit. Wie die kleinste Zelle eures Körpers im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu eurer täglichen Lebenserfahrung beiträgt, so hat die Seele in unvergleichlich höherem Maße an den die Wesenheit bewegenden Vorgängen teil.

Ihr habt das ganze Potential, an dem das Bewußtsein schöpferisch beteiligt ist, in euch. Die Zelle braucht sich eures Daseins nicht klar bewußt zu sein, um ihre eigene Erfüllung zu finden, obschon eure die Gesundheit betreffende Erwartungshaltung ihre Existenz weitgehend beeinflußt. Doch euer Wissen um die Seele und Wesenheit kann euch helfen, aus diesen anderen Dimensionen Energien in euer tägliches Leben hineinzuholen.

Du - ich meine jetzt die Leserin, den Leser dieses Buches - bist im Begriff, deine psychische Struktur auszuweiten und in gewissem Sinne bewußte Teilhabe an deiner Seele zu gewinnen, dich zu dem zu entwickeln, was deine Seele ist. So wie sich die Zellen im Rahmen ihrer eigenen Natur und des Körpers vermehren und wachsen, so entwickeln sich auch die Selbst im Sinne ihrer Werterfüllung.\*

Seelen sind auch schöpferische psychische Strukturen. Sie sind ständig in Wandlung begriffen und behalten doch ihre persönliche Integrität immer bei *(Pause)*, und alle sind voneinander abhängig. Die Seelen machen in diesem Sinne das Leben der Wesenheit aus. Und doch ist die Wesenheit »mehr« als die Seele. Macht Pause.

(22.37 Uhr. Janes Trance war sehr tief gewesen. Sie schien zwar schnell wieder herauszukommen, sagte dann aber: »Ich bin so weg ...« Ihre Stimme wurde rau. »Ich habe das Gefühl, wir haben eine phantastische Menge Material durchbekommen - nicht der Zeit, sondern dem Inhalt nach . . .« Fortsetzung um 23.01 Uhr.)

Nun: Wenn ihr euch der Existenz der Wesenheit und der Seele bewußt seid, dann könnt ihr ihre größere Energie und Kraft und ihr Wissen vorsätzlich anzapfen.

Der Zugang ist zwar bei euch von Natur aus vorhanden, doch die bewußte Absicht führt in eurem Inneren bestimmte Veränderungen herbei, die solche Segnungen ganz automatisch zur Folge haben. Sie

\* Ich habe Seths Ausdruck »Werterfüllung« immer als besonders evokativ empfunden. Er hat ihn nicht lange nach dem Beginn unserer Sitzungen erstmals gebraucht. In der 44sten Sitzung vom 15. April 1964 hieß es zum Beispiel: »In eurem Scheinuniversum ist Wachstum gleichbedeutend mit der Einnahme eines größeren Raumes. In eurem inneren Universum dagegen . . . gibt es Wachstum im Sinne der Wert- und Qualitätsentfaltung, von der vorhin die Rede war, und nicht - ich muß es wiederholen - im Sinne einer räumlichen Expansion. Auch gehört im Gegensatz zum Wachstum in eurem Scheinuniversum keine zeitliche Projektion mit dazu. Ich versuche dies [das Material] soweit wie möglich für euch zu vereinfachen. Wenn Wachstum eines der allernotwendigsten Gesetze eures Scheinuniversums ist, so hat dies im Universum der inneren Realität in der Werterfüllung seine Entsprechung.«

werden sich bis in die kleinste Zelle eures Körpers auswirken und selbst das scheinbar trivialste Ereignis eures täglichen Lebens umgestalten.

Eure Bewußtheit ist im Wachsen; von ihr Gebrauch zu machen erweitert deshalb ihre Fähigkeiten. Sie ist kein Besitztum, sondern ein Attribut und ein Charaktermerkmal. Aus diesem Grunde sind auch eure Erkenntnis und euer Verlangen nach Bewußtheit so wichtig. Die hierdurch ausgelösten Prozesse liegen jenseits eures normalen Wahrnehmungsvermögens. Euer Vorsatz löst sie automatisch aus, wenn sie nicht durch Angst, Zweifel oder gegensätzliche Glaubenssätze blockiert werden.

(Lange Pause.) Denkt euch, ihr wäret ein Teil eines unsichtbaren Universums, eines Universums, dessen Sterne und Planeten bewußt und voll unbeschreiblicher Energie sind, und ihr seid euch dessen bewußt. Stellt euch dieses Universum als einen physischen Körper vor; wenn ihr wollt, denkt euch seine glänzende Silhouette gegen den Himmel abgezeichnet. Die Sonnen und Planeten sind eure Zellen, eine jede mit Kraft und Energie erfüllt und auf eure Weisungen wartend.

Dann denkt euch, daß dieses Bild mit unvorstellbarer Helligkeit in euer Bewußtsein hineinexplodiert. Erkennt dies als einen Teil einer viel größeren multidimensionalen Struktur. Spürt, wie die Wesenheit euch Energie zusendet, so wie ihr euren Zellen Energie zusendet. Erlaubt der Energie, euer Wesen ganz zu erfüllen, und leitet sie dann irgendeinem Körperteil zu.

Gibt es dagegen ein Ereignis in eurem Leben, das ihr dringend herbeisehnt, dann verwendet solche Energie darauf, euch seine Verwirklichung möglichst bildhaft vorzustellen. Wenn ihr diese Anweisungen befolgt und sie in ihrer Bedeutung erfaßt, werdet ihr die erstaunlichsten und lohnendsten Resultate erzielen. Die Energie kann jedem beliebigen Körperteil zugeführt werden, und wenn ihr ihre Wirksamkeit nicht durch Zweifel oder gegenteilige Überzeugungen blockiert, dann wird der so mit Energie versorgte Körperteil geheilt werden. Aber vergeßt nicht: Wenn ihr etwa an dem Glaubenssatz, daß ihr krank zu sein habt, festhaltet, dann kann euch das alles vereiteln. In einem solchen Fall muß eure erste Sorge der Änderung dieses Glaubenssatzes gelten. (Pause.) Es ist eine der Aufgaben dieses Buches, euch klarzumachen, daß niemand dazu geboren ist, krank zu sein.

Wenn ihr euren Vorstellungen zufolge glaubt, daß ihr für dieses Leben

Krankheit gewählt habt, um in einem früheren Leben begangene Fehler auszugleichen, dann wird es euch eine Hilfe sein zu erkennen, daß ihr eure Realität jetzt, in der Gegenwart, gestaltet und sie deshalb ändern könnt.

Später werden wir noch auf Sonderfälle wie Geburtsfehler eingehen. Für den Augenblick sei nur von Krankheiten die Rede, die körperlich korrigierbar sind, und nicht von Geburtsfehlern - etwa ob es möglich sei, einen Arm wachsen zu lassen, wenn ihr armlos geboren seid.

(Pause um 23.27 Uhr.) Möchtest du eine Pause?

(»Nein.«)

Euer Körper ist das fundamentalste Produkt eurer Kreativität auf physischer Ebene. Alle anderen Bewerbstellungen, die ihr in eurem Leben fertigbringt, sind auf seine Integrität angewiesen. Eure größten künstlerischen Leistungen müssen der Seele-im-Fleisch entspringen. Tag für Tag erschafft ihr euch selber und verändert eure Gestalt gemäß der unermesslichen Fülle eurer mannigfaltigen Anlagen. (Mit großer Bestimmtheit:) Und so geht ihr aus dem strahlenden psychischen Reichtum der Seele mit eurer Willensfreiheit und euren Sehnsüchten hervor. Ihr erschafft eurerseits andere Lebewesen. Ihr bringt auch Kunstformen hervor - fließende, lebendige Konstrukte, die ihr ihrer sozialen und zivilisatorischen Bedeutung nach selbst nicht versteht -, und sie alle fließen durch euer Fleisch- und Blutbündnis hindurch.

Diese Kreativität, die stärkste Macht in jeder Form welcher Realität immer, reicht von Quellen, die in diesem Buch noch nicht zur Sprache kamen, bis zum kleinsten Atom und Molekül hinab. Eure Gesundheit ist eine Verlängerung eurer Kreativität. Ebenso eure Beziehung zu eurem Partner, eurem Chef und zu der Art von Ereignissen, mit denen nur ihr vertraut seid.

Jetzt gedulde dich einen Moment; und wenn du willst, ruhe deine Hand etwas aus. (Eine Pause um 23.34 Uhr.) Der Titel für das nächste Kapitel; dies ist, glaube ich das zehnte.

(»Ja.«)

Gut. (Mit Pausen:) »Der Körper als eure persönliche, einzigartige lebendige Skulptur, das Leben als euer intimstes Kunstwerk und das Wesen des Schöpferischen im Spiegel eurer persönlichen Erfahrungen.«

(»Wär's das?«)

Das ist der vollständige Titel. Hast du ihn klar notiert?

(»Ja.« Eine später beigefügte Notiz: Seth machte hier einen Fehler, wie die 639ste Sitzung zeigen wird. Dies ist eigentlich der Titel für den zweiten Teil und nicht für Kapitel 10. Der Irrtum hat eine Weile lang bei uns Verwirrung gestiftet.)

Ihr könnt die Sitzung beenden oder Pause machen, ganz wie ihr wollt.

(Zögernd: »Ich glaube, dann machen wir besser Schluß.«)

Dann wünsche ich euch einen schönen guten Abend.

(»Danke, gleichfalls.«)

Und Ruburt ist auf dem rechten Weg, mit deiner Hilfe.

(»Ist recht. Gute Nacht, Seth.« - Ende um 23.40 Uhr. Als Jane am nächsten Morgen erwachte, hatte sie diese Passage von Seth aus der gestrichen Sitzung im Kopf.- »Eine Gruppe vieler Selbst bildet eine Seele.« Vergleiche das Material in dem auf die 22.20-Uhr-Pause folgenden Absatz. Wir sind es gewohnt zu glauben, daß jeder von uns eine individuelle Seele hat. Sagte Seth hier, daß wir eine Seele mit anderen teilen?

Jane war sicher, bei der Durchgabe des Materials keinen Fehler gemacht zu haben, und bei näherer Überprüfung stellten wir fest, daß meine Notizen ihr recht gaben. Doch sie wollte mehr darüber wissen; sie war nicht begeistert von der Idee einer Gruppenseele, der Vorstellung, eine Seele mit anderen zu teilen. Wir beschlossen, Seth zu bitten, das näher auszuführen - etwas, das wir nicht gerade oft von ihm verlangen.

Die erneute Lektüre von Kapitel 6 der »Gespräche mit Seth« [»Die Seele und die Natur ihrer Wahrnehmungen«] erinnerte uns an die wahrhaft unbegrenzten Attribute der Seele.)



## Sitzung 638, Mittwoch, den 7. Februar 1973

*(Für Montag, den 5. Februar, hatten wir eine Pflichtsitzung für einen Besucher vereinbart; aber als der Augenblick näherrückte, war uns nicht sehr danach zumute. Am Montag morgen war unser schwarzer Kater Rooney tot, er war unerwarteterweise aber Nacht gestorben. Wir hatten ihn vor etwa vier Jahren als ein entlaufenes Katzenjunges zu uns genommen. Ich begrub ihn im Garten.*

*Aufgrund seines besonderen Naturells war Rooney für unseren anderen, mehrere Jahre älteren Kater Willy ein idealer Geführte gewesen, und Jane und ich hatten oft über die besondere Beziehung zwischen den beiden Spekulationen angestellt. Willy war immer der Boß gewesen.*

*Die Sitzung vom Montagabend drehte sich um den Gebrauch halluzinogener Drogen, ein Buchdiktat fand nicht statt. Sobald übrigens Jane für Seth zu sprechen begann, ging die Sitzung sehr gut und dauerte bis Mitternacht. Unser Besucher wird uns Transkriptionen der Tonbänder, die er gemacht hat, zusenden. Am Ende des Tages waren Jane und ich erschöpft.*

*Als wir uns für die Sitzung bereitmachten, erinnerte ich Jane an ihre die Gruppenseele betreffenden Fragen vom Ende der 637sten Sitzung. Es war wieder ein ungewöhnlich warmer Abend; wir hatten ein Fenster geöffnet und nahmen die Verkehrsgeräusche wahr. Janes Vortragsweise war anfänglich ziemlich) schnell. Beginn des Diktats um 21.09 Uhr.)*

Nun: Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Einen Augenblick Geduld.

Ich sehe, daß meine Analogie - ich verglich die Seele mit einem Organ in der multidimensionalen psychischen Struktur der Wesenheit - bei euch Verwirrung gestiftet hat. Wir wollen das klarstellen, indem wir den Vergleich beibehalten, aber das Wort »Seele« durch »Überseele« ersetzen.

Wie bereits früher erwähnt *(um 22.20 Uhr in der 637sten Sitzung)* und entsprechend unserer Analogie hat jedes Selbst der Überseele seine eigene Seele, und die Überseele als solche ist ein Teil der multidimensionalen Struktur der Wesenheit. Verstehst du das?

*(Nun . . .)*

Meine frühere Aussage erscheint, jedenfalls mir, vollkommen logisch, denn jedes Selbst würde jenen Teil seiner größeren Realität innerhalb der Ganzheit seine eigene Seele nennen. Macht das die Sache klarer für dich?

*(»Ja, ich glaube . . .«)*

Wenn dir das die Sache klarmacht, dann kann das auch für die Leser dieses Buches gelten.

*(Obwohl ich ja gesagt hatte, schlug ich während der ersten Pause in einem Lexikon die Definition für Überseele nach, bloß um zu sehen, ob mich das zu neuen Fragen hinführen würde. Das Lexikon erklärte die Überseele als den Geist, der alles Lebendige durchdringt und damit die vollkommene Verwirklichung einer idealen Natur erreicht. Dieses Konzept spielt in der transzendenten Philosophie [des neunzehnten Jahrhunderts] eines Ralph Waldo Emerson\* und anderer Denker eine Rolle.)*

Ich weiß, dieses ganze Material ist kompliziert. Es ist auch schwer zu erklären. Es wird jedoch in eurem Leben oft relevant und wirkt sich auf euer tägliches Wohlbefinden und eure Erfahrungen aus. Ich habe euch diese Informationen absichtlich zu diesem Zeitpunkt gegeben, weil ich wußte, daß unser Besuch von der psychiatrischen Klinik hier sein würde.

Ich möchte mich mit dem Gnadenzustand noch im Detail und auf verschiedene Weise im weiteren Verlauf dieses Buches beschäftigen. *(Pause.)* Der

junge Mann, der hier war, hat ausführlich beschrieben, wie LSD in der therapeutischen Arbeit mit Patienten angewandt wird. Die Psychiater hatten gehofft, verschiedene emotionale Störungen heilen und buchstäblich einen »Gnadenzustand« herbeiführen zu können.

Das Material, das ich euch gerade durchgegeben habe, ist notwendig, damit ihr versteht, auf welche Weise sich massive Dosen von LSD auf ein Individuum auswirken können. Hier haben wir es mit einer künstlichen und forcierten Methode zu tun, mit der eine physische, psychische und spirituelle Erleuchtung herbeigeführt werden möchte. Eine solche Erleuchtung soll euch angeblich zu einer besseren Gesundheit, Selbsterkenntnis und innerem Frieden verhelfen. Durch eine solche Therapie soll das Gewissen in die Schranken gefordert und ein für allemal überwunden werden.

*(»Meinst du Gewissen?«)*

Ja - Gewissen. Spreche ich klar genug?

*(»Ja.« Aber gelegentlich muß ich ihn doch bitten, das eine oder andere Wort oder einen Satz zu wiederholen.)*

Man nimmt allgemein an, daß das Selbst sich seines Egos entledigen und einen symbolischen Tod sterben muß, damit das innere Selbst frei werden kann.

*(21.29 Uhr.)* Wenn ich jetzt auf LSD, Gewissen, »Tod und Geburt des Selbst«, psychische Hygiene und spirituelle Erleuchtung eingehe,

\* Eine Randbemerkung: Dies erwies sich unerwarteterweise als interessant. Seth zufolge ist Emerson eine der »Sprecher«-Persönlichkeiten, die durch alle Zeitalter hindurch, inkarniert oder nicht inkarniert, zum Menschen sprechen und ihn an inneres Wissen erinnern, damit dieses niemals in Vergessenheit gerät. Siehe hierzu Janes Einführung zu diesem Buch, die Anmerkungen zur 623sten Sitzung in Kapitel 5 und (später hinzukommend) die 653ste Sitzung in Kapitel 13; außerdem Kapitel 20 der *Gespräche mit Seth*.

so scheint das zwar für alle diejenigen, die keine Drogen nehmen, nicht interessant zu sein. Habt Geduld. Ihr hofft ja alle irgendwie auf Erleuchtung, auf größere Vitalität und Erkenntnis und möchtet wissen, welche Methoden zu diesen Zielen führen. Ein großer Teil dieses Buches soll verschiedenen Techniken gewidmet sein, die euch tatsächlich helfen werden, eure eigene Realität vorteilhaft zu ändern.

Das folgende Kapitel wird übrigens einige der Themen, die in diesem Kapitel bereits angeschnitten wurden, ausführlicher behandeln: Wie bewußt könnt ihr euch als Individuen eurer eigenen größeren Realität sein? Läßt sich ein solches Wissen zum Vorteil eures täglichen Lebens anwenden? Wenn ihr in echten Schwierigkeiten seid, kann dann LSD in Verbindung mit Psychotherapie euch helfen? Vermag eine chemische Substanz die Pforten zu eurer Seele zu öffnen?

Nun: Ende des Kapitels.

*(Pause um 21.35 Uhr.)* Eure Zeit neulich war nicht vertan.

*(»Gut.« - Nachträglich hatten Jane und ich uns gefragt, ob die Montagabendsitzung nicht besser für das Buchdiktat verwandt worden wäre - aber Seth zog heute abend Nutzen daraus . . .*

Zweiter Teil:

Der Körper als eure persönliche, einzigartige lebendige Skulptur, das Leben als euer intimstes Kunstwerk und das Wesen des Schöpferischen im Spiegel eurer persönlichen Erfahrungen

Vom Wesen spontaner und forcierter  
Erleuchtung, die Seele in chemischem  
Gewande

**Fortsetzung der Sitzung 638 vom 7. Februar 1973**

Nächstes Kapitel.

*(Jane saß länger als eine Minute bewegungslos in ihrem Schaukelstuhl. Ihre Augen waren geschlossen. Sie hat mir wiederholt gesagt, daß sie sich in der Trance solcher langer Pausen nicht bewußt ist.)*

»Vom Wesen spontaner und forcierter Erleuchtung, die Seele in chemischem Gewande.«

Jetzt könnt ihr Pause machen, und dann fangen wir an.

*(Pause von 21.40 Uhr bis 21.52 Uhr.)*

Nun: Der junge Mann, Assistent eines berühmten Arztes, hatte euch brieflich um eine Sitzung gebeten (*am 13. November 1972*). Vor ein paar Abenden war er hier (*Montag, 5. Februar*) und hat dann am folgenden Abend noch Ruburts Gruppenseminar besucht. Ich habe bei beiden Gelegenheiten mit ihm gesprochen.

Er hatte in psychotherapeutischem Rahmen längere Zeit mit Drogen gearbeitet. Vorher war er durch Indien gewandert und hatte sich schließlich einem Guru angeschlossen. Er verließ den Guru, um dem Arzt zu folgen. Wie viele junge Männer zu allen Zeiten war er auf einer individuellen Wahrheitssuche und ließ nichts unversucht, um Methoden ausfindig zu machen, die ihm helfen könnten - in Sperrschiff - den Weg zu entdecken.

Die Meditation hatte ihm einige Erkenntnis gebracht, aber der Guru hatte blinden Gehorsam von ihm verlangt. Der Arzt gewährte ihm größere Freiheit und machte ihm Hoffnungen, seiner Seele mit Hilfe von Chemikalien die Pforten zur Wahrheit öffnen zu können; also kehrte unser junger Forscher in sein Heimatland zurück und wurde Mitglied einer großen Organisation.

Er sah, wie kranke, unglückliche und neurotische Menschen zu diesem neuen Weisheitstempel gebracht wurden, wo Chemikalien die Stelle von - sagen wir - der Hostie einnehmen. Er hatte zwar das Gefühl, daß einiges Gute dabei herauskäme, fürchtete aber zugleich, daß in manchen Fällen unnötig und gefährlich herumexperimentiert würde.

Er selber nahm unter Kontrolle wiederholt Drogen ein, anfangs in nur geringer Dosierung, später in höherer. Dabei stieß er auf besonders angstmachendes Material. Der Arzt empfahl ihm, sich mit sich selbst zu konfrontieren, indem er nun einmal eine massive Dosis einnehmen sollte. Obgleich er das nicht wollte, gab er klein bei.

Die Erfahrung war so niederschmetternd, daß er den Arzt um ein Gegenmittel ersuchte, obschon er wußte, daß er damit gegen die Regel verstieß. Das Gegenmittel wurde ihm ohnehin verweigert. Er sagte zwar jetzt, er sei froh, die Sache durchgestanden zu haben, trotzdem führten ihn ernste Zweifel hierher.

Es sind schon viele zu mir gekommen oder haben mir nach »schlechten Trips« geschrieben, insbesondere Junge, die schon immer große Wahrheitssucher gewesen sind und heutzutage sehr in Versuchung geraten, sich an LSD, als dem neuesten Hilfsmittel zu halten. Es ist hier keineswegs von Marihuana die Rede, das etwas vollkommen anderes und ein natürliches Erzeugnis der Erde ist. Es geht vielmehr um eine chemische Substanz, die euer technologisches Wissen hervorgebracht hat.

\* Ein »Trip« mit LSD-25 kann fünf bis acht Stunden oder auch länger dauern.

Es gibt jedoch keine psychedelische Erfahrung per se, die für alle gleich wäre, weder zeitlich noch inhaltlich. Dazu ist die Sache viel zu persönlich. Man beachte jedoch, daß Seths Bemerkungen hier ausschließlich dem LSD und seiner Anwendung unter bestimmten Bedingungen gelten. Es gibt noch andere chemische Halluzinogene, die er unerwähnt läßt.

Wenn ihr in eurem Lebensalltag relativ zufrieden und glücklich seid, so kann man sagen, daß ihr euch in einem Gnadenzustand befindet. Wenn ihr euch mit dem Universum eins fühlt oder wenn ihr Grenzerfahrungen macht, die euch über euch selbst hinauswachsen lassen, dann kann man von einem Erleuchtungszustand sprechen; dieser kann natürlich mehr oder weniger tiefgehend sein. In all diesen Fällen profitiert eure Gesundheit, obgleich dem vielleicht ein paar Glaubenssätze im Wege stehen.

(22.14 Uhr.) Diese natürlichen Zustände rufen in euren Zellen »alte« Erinnerungen wach, mit denen eine intensive Zellreaktion verbunden war, die - ob ihr das nun wißt oder nicht durch besondere Ereignisse in eurem Leben ausgelöst wurde.

Diese persönliche Zellerinnerung aktiviert dann ihrerseits andere Zellschichten, und zwar in unterschiedlichem Maße. Jedes Atom und jedes Molekül trägt die »Erinnerung« an frühere »Erfahrungen« in sich. Entsprechend dem Erleuchtungs- oder Gnadenzustand, in dem ihr seid, können kollektive Erinnerungen, die nicht zu eurem persönlichen Erfahrungsschatz gehören, in euch geweckt werden. Dadurch können die Verwicklungen und Ereignisse, die ihr in eurem Leben erfahrt, in einem völlig neuen, ungewohnten Licht erscheinen. Jedes Ereignis, das euch widerfährt, wird im universellen Gedächtnis gespeichert. (Pause.)

So können im Erleuchtungszustand persönliche Zellerinnerungen und darüber hinaus ein tieferes Wissen zum Vorschein kommen, durch das die Hintergründe von Geburt und Tod für euch eventuell aufgehellt werden.

Möchtest du eine Pause?

(»Nein.«)

Ganz von selbst und natürlicherweise werdet ihr dann und wann solche Gnaden- und Erleuchtungszustände erfahren, auch wenn ihr solche Begriffe vielleicht nicht kennt. Ihr habt dann das Gefühl, mit euch selber und der Welt im Einklang zu sein, oder ihr wachst über euch selbst hinaus und fühlt euch plötzlich als Teil von Ereignissen und Erscheinungen, mit denen ihr euch sonst nicht identifiziert. Doch auf die eine oder andere Weise sind solche Erfahrungen für euch natürlich und sind euer menschliches Erbe.

Euer Bewußtsein wiederum ist ein Teil eures inneren Selbst und wandelt sich ständig. Vom Standpunkt eines Gattungsbewußtseins aus stellt es eine höchst bedeutungsvolle Entwicklung dar. Es zehrt von den Quellen eurer vitalen Regenerationskräfte. Diese strömen ganz natürlich dem Bewußtsein zu. Psychologen bekommen meist nur Leute zu Gesicht, die bereits in Schwierigkeiten sind. Ein glücklicher Mensch hat solche Konsultationen nicht nötig. Es sind bisher wenig Umfragen gemacht worden, die der Ermittlung dienen, warum der Glückliche glücklich ist, und doch würden die Antworten höchst aufschlußreich sein.

Wenn in der Therapie massive Dosen von LSD verabreicht werden, so wird gewaltsam ein Zustand der Geistesgestörtheit herbeigeführt: das Bewußtsein wird in einen Ohnmachtzustand hineingezwungen. Es findet dabei eine direkte Attacke nicht nur auf die Psyche, sondern auf die gesamte innere Ordnungsstruktur statt, die euch eine rational gesicherte Seinsweise in der euch bekannten Welt ermöglicht. Natürlich kann das Ich, solange ihr physisch existiert, nicht ausgelöscht werden. Bringt man ein Ich um, so wird und muß sofort aus seinem inneren Ursprung, dem Selbst, ein neues emporsteigen.

Macht Pause.

(22.34 bis 22.39 Uhr.)

Nun: Unter solchen erzwungenen Bedingungen wird das Ichbewußtsein buchstäblich mit seinem eigenen Tod konfrontiert - eine Konfrontation, die völlig

unnötig ist, besonders in einem Augenblick, in dem auch noch der Körper um sein Leben und seine Lebenskraft kämpfen muß. So wird ein Dilemma größten Ausmaßes herbeigeführt.

Auf diese Weise wird zwar auch die Seelenlandschaft erhellt, und der Psychiater erhält nützliche Daten. Doch die Erfahrungen, die die Patienten - bei Anwendung massiver Dosen - durchmachen, sind eine Inszenierung der Geburt der menschlichen Gattung in die Bewußtheit und ihres Todes durch ihr Zurücksinken in die Unbewußtheit und schließlich seine Wiedergeburt, bei der sich der Patient als Individuum aus Dimensionen wieder herausarbeitet, in denen er unter solchen Umständen ein Gebietsfremder ist.

Die tiefsten biologischen und physischen Strukturen werden auf diese Art verändert. Ich sage nicht, daß sie zu Schaden kommen, obgleich das unter gewissen Umständen auch der Fall sein kann. Das Bewußtsein wird an den Wurzeln angegriffen. Wenn trotzdem unter solchen Umständen Phasen der Transzendenz erlebt werden, so stehen sie für die psychische Geburt einer neuen Persönlichkeit aus den Quellen der alten Persönlichkeit und aus deren psychischem Tod. In manchen Fällen wurden die genetischen Botschaften verändert, so daß sie jetzt anders sind. *(Mit kräftiger Stimme:)* Das ist psychischer Mord in einem technischen Rahmen.

Unter dem Einfluß von LSD seid Ihr hochsuggestibel. Wenn man euch sagt, das Ich müsse sterben, dann werdet ihr es töten. Sogar unter idealen Umständen stellt ihr euch psychisch auf die Vorstellungen eures Führers ein. *(Lange Pause,)* Die psychische »Wiedergeburt« kann euch eine völlig neue Problematik bescheren, die aus dem Nährboden der alten hervowächst und vorerst noch nicht dechiffriert werden kann.

Das neue Ich ist sich seiner Geburtsumstände voll bewußt. Es weiß, daß es seine Existenz dem Tod seines Vorgängers verdankt, und trotz des transzendentalen Freudengefühls, das bei einer Geburt allzu natürlich ist, fürchtet es doch die gleiche Vernichtung, der es entsprang.

Die natürlich-kreatürliche Unantastbarkeit ist nicht mehr die gleiche. Der physischen Welt wird nie mehr das gleiche Vertrauen entgegengebracht. Das Bündnis mit ihr ist nicht mehr so zuverlässig wie vorher. *(Immer noch mit großer Entschiedenheit:)* Das »Selbst«, das in den Körper geboren wurde und mit ihm heranwuchs, ist fort, und ein neues »Selbst« ist aus dem früheren Ordnungssystem hervorgegangen.

Nun: Solche Selbstwandlungen vollziehen sich im Laufe des Lebens auf natürliche Weise, und wenn das Selbst sich zu gegebener Zeit in eurem Leben neu strukturiert, so ist es anders als vorher. Wenn das »ganz von selbst« geschieht, dann ist es ein angeborener Reflex eurer psychischen Kreativität, und er vollzieht sich ihrem Rhythmus entsprechend, der auf eine Weise mit den Gezeiten des Geistes, des Blutes, des Bewußtseins und der Zellen verbunden ist, die ihr noch nicht begreift. Doch die ganze Struktur und ihre untergeordneten Beziehungen verändern sich miteinander, und das Bewußtsein ist in der Lage, das, was geschieht, zu assimilieren.

Ihr wachst und lebt durch all die Tode, die sich unaufhörlich in euch vollziehen, und im Laufe eures Lebens geht ihr, ohne es zu verstehen, durch viele Geburten. *(Jane beugte sich vor, um dem Nachdruck zu geben:)* Solche massiven Dosen von LSD aktivieren auf chemischem Wege alle Ebenen des Zellgedächtnisses in solchem Maße, daß diese ihrer selbst nicht mehr mächtig sind, und die Erinnerungen können dann unter Streß auf unvorhersehbare Weise hervorbrechen. Das feinorganisierte biologische und psychologische Bündnis ist geschwächt.

Macht Pause.

*(23.02 bis 23.24 Uhr.)*

Nun: Bloß weil ihr das Ich für ein Stiefkind des Selbst haltet, macht ihr solche Anstrengungen, inneres Wissen zutage zu fördern.

Und bloß weil die Menschen die Flexibilität ihres Bewußtseins nicht kennen,

geben sie sich für solche Prozeduren her. Patient und Therapeut haben den Glaubenssatz miteinander gemein, daß das Bewußtsein zu dem benötigten Wissen keinen direkten Zugang hat.

Sie teilen auch noch andere Glaubenssätze: zum Beispiel, daß das innere Selbst eine Rumpelkammer verdrängter Ängste, abgestellter Schrecken und unkultivierter Rohheit darstellt; daß das innere Selbst erst gezwungen werden muß, sich von solchem Material zu befreien, bevor es in die Lage versetzt wird, seiner Energie und Kraft auf kreative, positive Weise Ausdruck zu verleihen; und daß das Selbst darum erst mit all den Schrecken seiner Vergangenheit konfrontiert und fertig werden muß, bevor es vor der Gegenwart keine Angst mehr zu haben braucht.

Nun ist das lediglich ein Glaubenssatzsystem, in dessen Rahmen Patient und Therapeut operieren. Die Spontaneität solcher Sitzungen scheint den Psychiatern und Psychologen tatsächlich eine Landkarte der Psyche zu liefern. Statistisch gesehen folgen natürlich die individuellen Erfahrungen bei aller Verschiedenheit doch einem Muster - dem Muster der maßgebenden Glaubenssätze, das bewußt anerkannt wird und auf das man telepathisch reagiert.

Unterhalb dieser Schicht ist es möglich, eine klar erkennbare, wenngleich verzerrte Seelenlandschaft zu erspähen, die in Symbolen erscheint. Diese [Symbole] sind ein Versuch des Bewußtseins, das Zellgedächtnis darzustellen. Psychische Bewegung übt auf die Moleküle immer eine anregende Wirkung aus. Aus dem latenten, leicht beweglichen, angeborenen »Wissen« der Moleküle baut sich (*lächelnd*) das »Wissen« der Zellen auf. Ihre Zusammenarbeit ist reibungslos. Unter dem gewaltsamen psychischen Angriff massiver LSD-Dosen droht sich selbst das Wissen der Moleküle aufzuspalten. Nun ist das etwas physisch nicht Wahrnehmbares. Sogar die zelluläre Integrität kann bedroht sein. Ruburt hat ganz recht, wenn er das für weit schlimmer hält als jede physische Schocktherapie.

Das Schlimmste ist, daß nicht die geringste Notwendigkeit dafür besteht. Die Behandlung geht von der Vorstellung aus, daß das Bewußtsein hochgradig inadäquat ist, daß ihm tiefe Probleme unbekannt sind, daß es lediglich analytisch zu sein hat und mit hochintuitivem oder medialem Material nichts anzufangen vermag. Das ist aber nur so infolge eurer Glaubenssätze.

(23.38 Uhr.) Derartige Attacken auf euer Bewußtsein stellen die Stabilität eurer Gattung auf harte Proben und sind eine Beleidigung für eure Geschöpflichkeit. Vielleicht könnte man sagen, solche Chemikalien seien natürlich, weil sie in der euch bekannten Wirklichkeit vorhanden sind, aber der Körper ist darauf eingerichtet, nur Substanzen zu verarbeiten, die der Erde entstammen. Hohe Dosen solcher » künstlicher« Drogen sind für ihn nicht leicht zu assimilieren, und es entsteht ein biologisches Durcheinander.

Innerhalb ihres natürlichen Rahmens machen manche Indianerstämme vom Peyote\* auf ihre Weise Gebrauch - aber ohne Gier und ohne sich zu betäuben und ihr Bewußtsein auszulöschen. Sie nehmen das Peyote als natürliches Produkt Ihrer Erde an und gebrauchen es, um das ihnen angeborne Wahrnehmungsvermögen zu steigern.

Sie werden einen Teil von »All-das-was-ist«, so wie es sein sollte, ohne sich jedoch deswegen aufzulösen. Sie sind imstande, ihr Wissen zu assimilieren, es ganz bewußt in ihr individuelles Leben und ihre gesellschaftliche Struktur zu integrieren. Sie machen davon natürlich auch im Rahmen ihres eigenen Glaubenssystems Gebrauch, nach dem ihre Geschöpflichkeit anerkannt und als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Das Bewußtsein wird als selbstverständliche Ergänzung ihrer biologischen Existenz und nicht als etwas dem Entgegengesetztes empfunden.

Wie schon erwähnt wurde (*in der 621sten Sitzung*) gibt es, vereinfachend gesagt, zwei Schulen, die jetzt en vogue sind.

Die eine lehrt, daß das Bewußtsein und insbesondere der Intellekt die Lösung für alles bieten; die Verfechter dieser Hypothese meinen auch, das Bewußtsein sei vorwiegend analytisch und Lösungen seien einzig kraft Vernunft zu finden. Die andere Schule lehrt, alle Lösungen müßten im Gefühlsleben, in den Emotionen, gesucht werden, Beide haben unrecht. Verstand und Gefühl zusammen ergeben erst

eure Existenzbasis. Der Hauptirrtum liegt jedoch in dem Glauben, daß das Bewußtsein vor allem analytisch sein müsse; aufgrund dieser Fehlannahme wird ihm seine Fähigkeit der inneren Wahrnehmung abgesprochen.

Man ist sich über die Flexibilität des Bewußtseins und die in ihm

\* Aus der in Texas und Mexiko wachsenden Kakteenart Peyote (auch Peyotl oder Pellote) wird das Rauschgift Meskalin gewonnen.

angelegten Möglichkeiten nicht im klaren, und die Menschheit hat kaum erst begonnen, ihr wahres Potential zu entfalten.

Nun: Ich werde das Diktat jetzt beenden. Hast du irgendwelche Fragen?

(»Nein.«)

Das eure Katze betreffende Material steht jederzeit zu eurer Verfügung.

(»Ja. Vielen Dank.« - Jetzt war es dafür zu spät; wir waren beide schläfrig.

Seth hatte schon in der gestrichenen Montagsitzung das Vorhandensein von Daten über Rooneys Leben und Sterben erwähnt.)

Ich freue mich über unseren Vertrag.

(»Wir auch.« - Tam Mossman, Janes Lektor, hatte uns benachrichtigt, daß sie in ein paar Tagen den Verlagsvertrag für dieses Buch erhalten wurde.)

Überdies (lächelnd) habe ich das alles, weißt du, schon vorher gewußt.

(»Ja. Gute Nacht, Seth.«)

(Lauter, in jovialem Ton:) Und macht euch wegen der Zeit keine Sorgen. Wir können, wenn ihr wollt, drei Sitzungen pro Woche abhalten.

(»O. k.« - Die Fertigstellung des Manuskripts ist vorläufig für den nächsten Oktober geplant.)

Ich mache alles, außer dem Tippen.

(Ende um 23.55 Uhr. »Jetzt habe ich all den Energieüberschuß«, sagte Jane, nachdem sie rasch aus der Trance heraus war. »Ich kann die Energie durch mich hindurchströmen fühlen. Ich könnte jetzt einen langen Spaziergang machen oder Badminton spielen - oder sogar noch eine Sitzung abhalten«, scherzte sie.

Es liegt kein Widerspruch darin, wenn ich sage, daß Jane tatsächlich energiegeladen, obgleich sehr müde war. Um Mitternacht sang sie mir ein kurzes Lied in Sumari vor. Das Lied war sehr klar, lyrisch und verbreitete Frieden; ich war den ganzen Tag über gedrückter Stimmung gewesen, und jetzt versuchte sie, mich aufzuheitern. Wie immer machte sie einen entrückten Eindruck auf mich, wie sie da mit zurückgeworfenem Kopf und geschlossenen Auge in ihrem Schaukelstuhl saß und so wunderschön sang. Ihr Sumari ist zuweilen sehr kraftvoll, und sie schafft dann einen Kontrast durch zarte Partien. Ihre Atemtechnik ist ausgezeichnet. Sie hat jedoch nie eine musikalische Ausbildung genossen.)

### Sitzung 639, Montag, den 12. Februar 1973

(Nach der letzten Sitzung hatte ich Jane gesagt, ich sei wohl sehr perplex, von Seth zwei Titel für Kapitel 10 erhalten zu haben, doch mein Dilemma sei wohl kein kompliziertes. 21.05 Uhr.)

Nun: Ich wünsche dir einen guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Der erste Teil des Buches soll heißen »Wo ihr und die Welt einander begegnen«. Der Titel, nach dem du fragst, ist für den zweiten Teil des Buches bestimmt (»Der Körper als eure persönliche, einzigartige lebendige Skulptur« und so weiter). Der Titel, der sich auf die Seele in chemischem Gewande bezieht, gilt für Kapitel 10, das erste Kapitel im zweiten Teil.

(»O.k.«)

Nun: Dies sind Anweisungen für dich. (Pause.) Diktat: Euer Körper seid ihr



selber in fleischlicher Form. Wie ich bereits in anderen Büchern erwähnt habe, kann sich die Seele allein durch körperliche Erfahrungen niemals vollkommen bestätigen, folglich bleiben in diesem Sinne immer wesentliche Teile von euch unausgedrückt.

Euer ganzes physisches Erleben muß natürlich in der leiblichen Realität eures Körpers verankert bleiben. Die Energie, die euch bewegt, stammt jedoch von der Seele. Durch die Inhalte eures Denkens wird euer körperlicher Ausdruck gesteuert, der entweder gesund oder krank sein kann. Aus eurem Wissen um die Inhalte eures Bewußtseins heraus ist es euch möglich, die meisten Erkrankungen eures Körpers unter Voraussetzungen, die ich euch später noch mitteilen werde, zu heilen.

Eure Gedanken selbst folgen bestimmten schöpferischen Gesetzen. Sie haben ihren eigenen Rhythmus. Eure assoziativen Gedankenprozesse, die über das Gehirn ablaufen, sind stark mit eurem Zellverhalten verbunden. Indem ihr eure Gedanken richtig einsetzen lernt oder indem sie gar eine natürliche Wandlung durchmachen, finden entsprechende zelluläre Veränderungen statt. Es ist da ein geordneter Fortschritt, eine enge Beziehung vorhanden.

Wenn massive Dosen von LSD angewandt werden, so schafft der Mensch mit künstlichen Mitteln ein Katastrophengebiet, aus dem er dann ein funktionstüchtiges Selbst zu retten hofft. Es ist zwar richtig, daß die alten Wechselbeziehungen zwischen einem assoziativen Gedankenmuster und seiner gewohnten Funktionsweise dadurch aufgebrochen werden; doch es ist ebenso wahr, daß die innere psychische und biologische Ordnungsstruktur dabei einen Schock erleidet.

*(Pause von einer Minute um 21.21 Uhr.)* Im normalen Alltag findet ein beträchtliches Maß an natürlicher Therapie im Traumzustand statt, selbst wenn sich so fruchttragende Alpträume einstellen, daß der Träumer aus dem Schlaf geschreckt wird. Das Bewußtsein des Individuums ist dann gezwungen, sich mit der problemgeladenen Situation auseinanderzusetzen - aber nachträglich und rückwirkend. Der Alptraum kann wie eine Schocktherapie sein, die ein Teil des Selbst einem anderen zuteil werden läßt, wobei zelluläre Erinnerungen auf ähnliche Weise geweckt werden, wie dies bei einer LSD-Sitzung der Fall sein kann.

Doch das Selbst ist sein eigener bester Therapeut. Es weiß genau, wie viele solcher »Schocks« die Psyche verkraftet und welche Assoziationen durch derartige intensive Erfahrungen geweckt werden müssen - und welche man besser ruhen läßt.

Alptraumserien sind sehr oft eine von innen gesteuerte Schocktherapie. Sie können euer Bewußtsein erheblich erschrecken, aber am Ende erwacht es ja in eine normale Welt, erschüttert zwar, aber doch geborgen in der festen Struktur eures Seins.

Andere Traumereignisse können, obwohl sie vergessen werden, das Individuum gegen die Auswirkungen solcher »Alptraumtherapie« immunisieren. So wie manchmal die LSD-Behandlung am Ende (wenn auch meist nur vorübergehend) zu einem Gefühl der Wiedergeburt führt, so leitet eine solche Periode von Alpträumen ganz natürlich zu Träumen über, in denen das Selbst neue und stärkere Verbindungen zu seinem eigenen Seinsursprung anknüpft.

*(21.32 Uhr.)* Würden die Wissenschaftler Körper und Geist auf ihre natürlichen Heilkräfte hin untersuchen, dann könnten sie lernen, diese anzuregen. Solche Prozesse - und ich habe nur einen erwähnt sind zeitlebens in Gang.

Wenn hohe Dosen von Chemikalien angewandt werden, so trifft das Bewußtsein der volle Strahl hochpotenter Erfahrungen, die ihm eigentlich nicht bestimmt sind und durch die es vorsätzlich in einen Zustand der Hilflosigkeit hineindirigiert wird. *(Pause.)* Angesichts realer Alpträume, wie es beispielsweise Kriege und Naturkatastrophen sind, ist das Bewußtsein natürlicherweise nach außen gerichtet, auf die äußere Welt, mit der sich auseinanderzusetzen es bestimmt ist. In Zeiten großen physischen Stresses greift es auf die Kraftreserven des Körpers und des inneren Selbst zurück und bringt dann bemerkenswerte, ja geradezu heroische Leistungen zustande. Wer sich dieser Reserven nicht bewußt wird, ist hinterher selbst verwundert, woher in einer Krisensituation das Selbst all die Kraft und Energie nimmt.

Die Stabilität und die Wachheit des Bewußtseins können so enorm vertieft

und gekräftigt werden. In Zeiten der Konfrontation mit Naturkatastrophen können Individuen zu ihrer Überraschung entdecken, wie groß ihre Fähigkeit zwischenmenschlichen Begegnens ist. Doch in dem durch eine massive LSD-Therapie künstlich induzierten psychischen Katastrophenzustand ist die Situation genau umgekehrt. Das Bewußtsein befindet sich in einer Krisensituation nicht durch etwas, das aus der Außenwelt kommt, sondern weil es gezwungen ist, auf einem ihm nicht bestimmten und ihm unbegreiflichen Schlachtfeld zu kämpfen, auf dem seine engsten, grundsätzlich zuverlässigen Bundesgenossen - Assoziation, Erinnerung und Organisation - sowie alle Kräfte des inneren Selbst sich plötzlich gegen es wenden.

Das Bewußtsein wird plötzlich gegenüber den Kräften, die es eigentlich steuern sollte, verwundbar gemacht, und obendrein geht ihm noch sein ganzes logisches Denkvermögen, ja sogar sein Identitätsgefühl verloren. (*Eindringlich:*) Es gibt nichts Äußeres, mit dem es sich konfrontieren kann, und keinen festen Halt, in dem es sein Gleichgewicht wiederfände.

Ruburt arbeitet seit einiger Zeit an einem Gedichtband, den er *The Dialogues* nennt. Im Zuge dieser Arbeit war kürzlich von den »zweifachen Welten« die Rede. Eines abends stand er am Küchenfenster; ohne irgendwelche Drogen genommen zu haben, sah er, wie sich eine Regenpfütze plötzlich in ein lebendiges, schönes, flüssiges Wesen verwandelte, das aufstand und umherzugehen begann, während der Regen von seinen flüssigen Weichen abließ.

Er war voller Freude, diese Realität beobachten zu können. Er wußte, daß in der materiellen Welt die Pfütze flach war und daß er trotzdem eine andere, genauso solide Realität gewärtig hatte, eine größere, in der Tat, in der die Regenkeatur zu Hause war.

Einen Augenblick lang nahm er mit seinen physischen Augen eine zweifache Welt wahr. So angenehm diese Erfahrung auch war, sie hätte sich in einen Alptraum verwandeln können, wenn sein Bewußtsein die Situation nicht klar erfaßt hätte; wäre er zum Beispiel draußen spazierengegangen und wären plötzlich aus jeder Pfütze lebendige Wesen aufgetaucht, ohne daß er es hätte abwenden können, so hätte ihm dies zum Alptraum gereicht. So aber war es für ihn eine heilsame Erfahrung.

Wenn das Bewußtsein jedoch gezwungen ist, viel weniger angenehme Begegnungen zu ertragen, und außerdem noch seines logischen Denkvermögens beraubt ist, dann wird es in seinem tiefsten Seinsgrund beleidigt.

Ihr könnt Pause machen.

*(21.51 Uhr. Janes Trance war wirklich tief gewesen, ihr Tempo schneller als je. Sie gähnte jetzt wiederholt.*

*Als sie dieses Erlebnis mit der Pfütze gehabt hatte - wie übrigens auch noch ein anderes, das noch zur Sprache kommen wird - bat ich sie, beide Erfahrungen niederzuschreiben für den Fall, daß Seth irgendwann auf sie Bezug nehmen sollte. Ihr Material wird in die Anmerkungen der nächsten Pause, zusammen mit der entsprechenden Auswahl von Gedichten aus »Dialogues« aufgenommen.*

*Fortsetzung in etwas gemächlicherem Tempo um 22.20 Uhr.)*

Diktat. Nun: Ein paar Minuten nach seiner Erfahrung mit der Regenkeatur hatte Ruburt ein weiteres Erlebnis. Er stand mit weit geöffneten Augen in der äußerst winzigen Küche, als plötzlich ein rundes, sanftes, gelbes Licht vor ihm auftauchte.

Er sah es zwar, konnte aber eine Quelle oder Ursache dieses Lichtes nicht entdecken. Es blieb mehrere Sekunden und verschwand dann. Sobald Ruburt es wahrnahm, sprang es zurück. In der letzten Zeile des Gedichts, das er kurz vor dem Abendessen vollendet hatte, war von einem Licht, das beide Welten - die der Seele und die des Fleisches - erhellt, die Rede gewesen. Er dachte sich, das Licht müsse von einem Blitz herrühren, obwohl ein anderer Teil von ihm wußte, daß dies nicht der Fall war.

Einen Augenblick später kamen ihm die Zeilen aus seinem Gedicht in den Sinn, und dann stellte er die richtige Verbindung her. Das Bewußtsein war einen Augenblick lang gestört gewesen, assimilierte dann aber doch die Daten. Die Bedeutung des Lichtes wird durch Ruburts Träume, die intuitive Fortsetzung des

Gedichts und durch andere Lebenserfahrungen noch klarwerden. Sie wird sich ihm auf normalem Wege enthüllen, sobald er bereit ist, sie voll zu erfassen. Obwohl also das Ereignis hinter ihm liegt, ist es, wie jedes Ereignis, nicht vollendet. In der erörterten Drogenerfahrung werden dem Bewußtsein plötzlich und gewaltsam schreckhafte Symbole und Erlebnisse aufgezwungen; und überdies noch innerhalb eines Kontextes, in dem die Zeit, so wie es sie kennt, nahezu bedeutungslos ist.

Es [das Bewußtsein] ist nicht imstande, über seine Eindrücke, die so rasch ablaufen, Reflexionen anzustellen.

Angesichts des raschen Ablaufs kann es zu Zeitverzerrungen kommen. Die Zeit kann sich auf eine für das Bewußtsein groteske Weise ausdehnen, und jedes Handeln kann dann unmöglich erscheinen. Auch ist dann eine Trennung zwischen dem Selbst und der Erfahrung kaum noch möglich. Sogar ein erhebendes Erlebnis kann einen Angriff auf das Bewußtsein bedeuten, wenn es erzwungen wird. Vom Standpunkt der Gesamtpersönlichkeit aus betrachtet ist der Preis dafür viel zu hoch.

Die Gefühle, die oft am Ende solcher Drogenerfahrungen auftreten, wie etwa das erwähnte einer Wiedergeburt, sind tatsächlich das, was sie zu sein scheinen: Das alte Ordnungssystem des Selbst ist zerfallen, und die neuen Strukturen leben jetzt aus eigener Kraft. In solchen Fällen ist oft eine stark suizidale Tendenz vorhanden.

Die Gewißheit ist da, daß das »alte Selbst« es irgendwie nicht geschafft hat - und wieviel Sicherheit kann das sogenannte neue Selbst also haben? (*Pause.*) Ich wiederhole: Der Körper ist eine lebendige Skulptur. Ihr seid in ihm und formt ihn, und solange ihr inkarniert seid, ist er ihr selber. Ihr müßt notwendigerweise euer materielles Sein mit ihm identifizieren. Sonst entfremdet ihr euch eurer biologischen Identität.

Diese Identität ist euer physisches Selbst, durch das sich, wie ihr es seht, alles ausdrücken muß. Ihr seid mehr als nur ein in der Zeit lebendes Wesen. Euer kreatürliches Leben ist zwar von eurem Bündnis mit dem Fleisch abhängig. Doch ihr werdet nach eurem körperlichen Tod fortexistieren, ihr werdet allerdings auch immer durch euer Selbstbild hindurch wirken.

(*22.42 Uhr.*) Wenn ihr euch ausschließlich mit eurem Körper identifiziert, dann habt ihr vielleicht das Gefühl, daß ein Leben nach dem Tode unmöglich ist. Wenn ihr euch hingegen nur als geistiges Wesen betrachtet, dann fühlt ihr euch im Fleisch nicht lebendig, sondern von ihm abgeschnitten.

Betrachtet euch jetzt als ein physisches Wesen. Seid euch bewußt, daß ihr zwar später immer noch in anderer Gestalt aktiv sein werdet, daß aber der Körper und die materielle Welt eure angemessene gegenwärtige Ausdrucksform sind. Diese Einstellung ist von größter Bedeutung.

Im Zuge einer Drogenerfahrung werden die körperlichen Funktionen aus ihrem natürlichen Rahmen herausgelöst und auf eine Weise eingesetzt, daß ihre normalen Reaktionen keinen Sinn mehr ergeben. Über denen, die Drogen nehmen, bricht zwar eine Welt zusammen, doch es sind keine angemessenen physischen Abwehr- oder Vergeltungsmöglichkeiten vorhanden.

Der Psychiater sagt dann vielleicht: »Gebt euch der Erfahrung vollkommen hin. Notfalls sagt auch ja zu eurer Vernichtung.« Das ist ein Schlag ins Gesicht, ein Schlag gegen euer biologisches Erbe und den gesunden Menschenverstand eures Bewußtseins.

(*Lächelnd:*) Ich bin mir der in diesem Zusammenhang mitspielenden verzerrten religiösen Assoziationen voll bewußt: Sterbt euch selber, dann werdet ihr wiedergeboren; ihr werdet euch damit nicht töten. Was ihr als euer Selbst betrachtet, stirbt und wird dauernd wiedergeboren, so wie die Zellen in eurem Körper. Biologisch und spirituell ist neues Leben von solchen zahllosen Veränderungen und Transformationen, Toden und Neugeburten abhängig, die in natürlicher Form in den Gezeiten der Erde und der Psyche auftreten.

(*Langsam um 22.54 Uhr.*) Wandelt euch und dreht euch elastisch im anmutigen Tanz allen Seins, der sich im Universum des Körpers und des Geistes widerspiegelt. Dies schließt nicht die Kreuzigung des Egos mit ein. Nur wer seinem

natürlichen Selbst nicht vertraut, nimmt zur Drogentherapie Zuflucht. Die Menschen, die sich in solche Behandlung begeben, fürchten die Natur ihrer eigenen Identität mehr als alles andere. Sie sind dann auch allzu gerne bereit, sie zu opfern. *(Pause, dann mit einem Lächeln:)* Eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen gestalten eure Realität. Es gibt, wie Joseph (*Seths Name für mich*) in unserer Pause sagte, keine magische Therapie - nur die Erkenntnis der in euch vorhandenen großen schöpferischen Kraft und das Wissen, daß ihr eure Welt selbst macht.

Im physischen Leben ist die Seele chemisch bekleidet, und ihr verwendet die Substanzen, die ihr in euren Körper aufnehmt, um ein Erscheinungsbild zu gestalten, das sich auf der gleichen Linie wie eure Glaubenssätze hält. Manche dieser Vorstellungen übernehmt ihr zweifellos als Erbe eurer Kultur. Andere wiederum repräsentieren euer eigenes, fleischgewordenes Selbstverständnis. Was ihr über eine gegebene chemische Substanz denkt, beeinflusst deren Wirkung auf euch. Von einer LSD-Therapie verspricht man sich eine drastische Reaktion und rät euch, euch darauf vorzubereiten. Eure Erfahrung wird sich nach euren Glaubenssätzen und denen eures Therapeuten richten, und diese werden sowohl verbal als auch telepathisch übertragen.

Wenn ihr hingegen glaubt, daß die Chemikalien in bestimmten Nahrungsmitteln euch schaden und katastrophale Auswirkungen haben, dann können diese schon in geringen Dosen bei euch Schaden anrichten.

Ihr könnt Pause machen.

*(23.05 Uhr. Jane hatte keinerlei Erinnerung an das Material, das Sie seit der letzten Pause durchgegeben hatte.*

*Es folgen jetzt Auszüge aus dem Bericht, den sie nach dem Regenpfützen- und Lichterlebnis am Abend des 2. Februar für mich niederschrieb. Janes Beschreibung und ihre Gedichte sind eine Ergänzung zu Seths eigenen Worten und zeigen, wie sie sich der einzigartigen Umwandlung ihrer originellen poetischen Einfälle in visuelle Wirklichkeiten bewußt wurde - und wie sie dann den schöpferischen Prozeß einen Schritt weiterführte, indem sie ihre neuen Wahrnehmungen wiederum in Dichtung umsetzte. Wir halten diese Lecks zwischen den Realitäten in allen Lebensbereichen für alltägliche Vorkommnisse; doch stellen sie sich in den meisten Fällen weitgehend automatisch ein. In der Kunst nennt man das häufig Inspiration.*

*Freitag, den 2. Februar 1973. Hier folgt Janes Bericht: »Ich hatte den ganzen Tag an meinem Gedichtband Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time, gearbeitet«, schrieb Jane. »Arbeitete wie verrückt, befand mich wirklich in einem schöpferischen Hoch. Kurz vor der Abendbrotzeit hatte ich über das einfache und doch doppelte Universum des Selbst und der Seele geschrieben und hatte in der letzten Verszeile das sterbliche Selbst angesprochen.«*

*Laßt uns, unsere Zweigesichtigkeit nutzend,  
zwei Welten zugleich durchwandern  
und ein einfaches Doppellied dichten,  
das Kreise von Blut und Gedanken zieht,  
die durch die doppelten Himmel  
unseres einfachen Universums  
wirbeln, sich kräuseln und Strudel bilden  
und, in Regenbogenvokale ausbrechend,  
sanfte Wiegenlieder singen,  
die als Licht unsere beiden Welten erhellen.*

*(Weiterhin Janes Bericht: »Nach dem Abendessen ging Rob einkaufen. Ich weiß nicht, wie spät es war, aber es regnete stark, und am Himmel zuckten lautlose Blitze. Für Februar war es recht warm. Ich dachte daran, spazierenzugehen, tat es dann aber doch nicht. . . . Unmittelbar nach den beiden Erlebnissen mit der Regenkeatur und dem Licht, die Seth in dieser Sitzung beschreibt, fügte ich den nachstehend abgedruckten Teil den Dialogues, hinzu.«*

### **Das sterbliche Selbst**

sagt manchmal später:

›Dies Licht, das mich betroffen machte,  
was hat es angerührt, und war es wirklich?‹  
Grad eben stand ich am offenen Küchenfenster  
und schaute nochmals  
auf die regennasse Straße hinab.  
Nur ist es jetzt dunkel.  
Ich habe den ganzen Tag lang geschrieben  
und meine Hausarbeit getan,  
und nun erwarten wir Gäste,  
darum waren meine Gedanken so leer.

Und dennoch war ich gefangen und wie angewurzelt -  
die Regentropfen fielen  
wie tausende einzelne funkelnde Tupfen  
in eine Pfütze tief unter mir,  
und wie ich so dastand und das beobachtete,  
erhob sich die Pfütze und verdichtete sich  
zu stachligem Gewebe, wie eine Lunge voll Luft  
oder ein Stachelschwein aus Licht,  
an dem die Regentropfen nach außen wachsen  
wie auch nach innen.

Es saugte die Reflexe  
von den vorbeihuschenden Autoscheinwerfern auf,  
und diese stürzten sich blindlings hinein,  
bis es so randvoll war, daß es pulsierte  
ein glänzendes, flüssiges, lebendes Wesen.  
Der Regen troff ihm von seiner glatten, flüssigen Haut,  
und vor mir stand ein so agiles Wesen  
in allen Teilen so beweglich und lebendig, gleitend und  
schimmernd,  
daß ich meine Augen schloß.

Ich öffnete sie fast augenblicklich wieder.  
Das Wesen war inzwischen wieder flach,  
war aber im Begriffe, sich zu erheben,  
als das Geschaute als Ganzes  
mir gerade durch die Seele ging.  
Seine und meine Welt verschmolzen, und ich schrie auf;  
in dem Moment erschien direkt vor mir  
urplötzlich  
ein sanfter Lichtkreis,  
ganz klar abgezeichnet, zwischen Kühlschrank  
und Herd.

Es hing dort in der Luft  
wie eine plötzlich aufgeblühte Sonnenblume,  
in Überlebensgröße, ohne Samen und Stiel.  
Ein Omen? Das Licht, von dem du sprachst,  
das unsere doppelt-einfachen Welten  
eins machen würde,  
erschien das hier  
in meinem Universum,  
gesandt von deinem?

*Was auch immer  
Herkunft oder Ursache sein mochte,  
ich wußte, daß es einem Zweck diente,  
und möchte diesen Zweck gerne kennen.*

*Ich weiß, die Pfütze war natürlich  
und flach in dieser Welt,  
und doch, aus einer anderen Perspektive  
sah ich ihr Gegenstück  
sich dort erheben, glänzend  
und fast schon wandelnd.  
Doch wenn das Licht  
der mir bekannten Welt entstammte,  
dann muß ich sagen,  
daß ich nicht weiß, auf welche Weise.*

*Doch liebe Seele,  
in diesem Fall  
kann ich die Lösung meiner Frage  
kaum erwarten.  
Jetzt hör ich den Besuch  
und bin erleichtert,  
nur einfach dasitzen und plaudern zu dürfen  
in dieser sturmgepeitschten Nacht,  
wo draußen der Regen dahintreibt.*

*»Bei der Pfützenkreatur sah ich beide Realitäten - die Pfütze im physischen Sinne und die Kreatur im mehr als physischen Sinne - und war wohl auch imstande, wenn ich wollte, von einer Realität auf die andere umzuschalten. Doch für das Licht gab es kein physisches Gegenstück. Ich glaube, es kam . . . aus der anderen Realität direkt hierher, weil meine Fenster offenstanden.«*

*Fortsetzung um 23.25 Uhr.)*

Nun: im normalen Zyklus von Tod und Wiedergeburt der Zellen und im üblichen Muster eurer ständigen Ichverwandlungen ist alles immer im Fluß, und die Orientierung geht niemals verloren. Frühere Zellerinnerungen werden mühelos von einer Zellgeneration auf die andere übertragen.

Wie bereits früher erwähnt (*in der 610ten Sitzung, Kapitel 1*) ist das, was ihr als Ich bezeichnet, ein Teil der inneren Identität, die aufsteigt, um sich mit der physischen Welt existentiell auseinanderzusetzen. Normalerweise verwandelt es sich später in ein anderes Ich, als doch obgleich es seine »dominante« Stellung verliert, stirbt es solches nicht ab. Als ein Teil der lebendigen Psyche nimmt es lediglich einen anderen Platz ein.

Wird eine Ichvernichtung erzwungen, so werden von der Psyche verzweifelte Anstrengungen gemacht, eine Neuorganisation zu etablieren. Das innere Selbst macht dann den Versuch, ein oder mehrere alternative Ich »nach oben« zu senden, um die Situation in den Griff zu bekommen, und es werden desto mehr Ich gebildet, je mehr zerstört werden.

Bei alledem befindet sich der Körper in einem hocherregten Zustand, und der physische Organismus sieht sich gezwungen, so gut er kann, auf eine Reihe katastrophaler Ereignisse zu reagieren - die er indessen, das ist ihm klar, physisch nicht zu erleben vermag. Er weiß, es ist ein »Scheingefecht« im Gange; es bleibt ihm aber trotzdem nichts anderes übrig, als jene chemischen Stoffe und Hormone in die Blutbahn zu schicken, die erforderlich wären, einer entsprechenden körperlichen Notsituation zu begegnen. Der körperliche Verschleiß ist enorm und der erschöpfende Verbrauch angeborener Energien gar nicht zu rechtfertigen.

Ideen sind realitätsbildend. Darum ist der Körper gewohnt, auf gewisse »eingebildete« Situationen zu reagieren, da der Geist schreckliche Lebensumstände

heraufbeschwört, die zwar physisch nicht gegeben sind, aber den Körper nichtsdestoweniger in eine Hyperaktivität hineinnötigen aufgrund des streßhaften Zustandes, den sie erzeugen. Bei einer massiven Drogentherapie fühlt sich der Körper aufs äußerste bedroht, weil er nichts anderes tun kann, als alle Abwehrkräfte zu mobilisieren, obwohl ihm seine eigenen Signale sagen, daß den ihn erreichenden Botschaften nichts Reales zukommt - und trotzdem sind sie höchst dringlicher Natur.

(23.40 Uhr.) Es findet auch ein Angriff auf die einfache Kreatürlichkeit statt. Ihre Bilder und Erlebnisse werden nur selten vergessen, und das sogenannte neue Ich wird mit der Erinnerung an diese Eindrücke geboren. Es wird von manchen Psychologen gerne behauptet, daß ihr unbewußt gegen eure natürliche Geburt protestiert.\* Hier dagegen ist eine Situation vorhanden, in der ein Selbst seine eigene Vernichtung erlebt, während nach bewußter Beteiligung an seinem Tod ein neues » Selbst« aufersteht.

\* Jane und ich sind mit diesem Konzept gar nicht einverstanden.

(Lange Pause.) Ich bin mir darüber im klaren, daß viele Psychologen und Psychiater glauben, mit solchen Methoden den Entwicklungsgang der Psyche vorausplanen zu können. Es ist schon schlimm genug, einen Frosch zu vivisezieren, um so festzustellen, was ihn am Leben erhielt. Es ist dreimal so gefährlich, eine Psyche auseinanderzunehmen in der Hoffnung, sie dann wieder zusammensetzen zu können.

Das ist das Ende des Diktats. Wir wollen die Sitzung beenden, es sei denn, du möchtest noch Fragen stellen.

(»Du hast gesagt, du würdest uns Informationen über Rooney geben, sobald ich dich darum bitte.«

*Unser Kater, Rooney, ist letzte Woche gestorben. Ich schließe dieses Material mit ein, weil viele unserer Korrespondenten bei uns angefragt haben, welche Rolle Haustiere in Familienverbänden und deren Glaubenssätzen spielen können. Seths Daten erwiesen sich als überraschend tiefschürfend und persönlich; einiges mußte überarbeitet werden. Es ist jedoch genug davon stehengeblieben, das geeignet ist zu zeigen daß eine solche Beziehung in der Tat sehr komplex sein kann.)*

Gib mir einen Augenblick Zeit . . . Der Kater wäre in jenem Winter gestorben. In eurem Sinne war es ein wahrscheinlicher Tod. In einem Teil seiner Realität starb er tatsächlich in jenem Winter. In eurer Realität erhieltet ihr ihn am Leben. Er war in dem Haus da drüben eingeschlossen gewesen und vor Angst wild geworden.

*(Das fragliche Haus, eines von jenen zerfallenden viktorianischen Pfahlbauten der Jahrhundertwende, stand an der Straßenecke uns schräg gegenüber.*

*Diesen Winter vor vier Jahren war es infolge einer Feuersbrunst beschädigt worden. Die Familie, die dort gewohnt hatte, wurde evakuiert, und die ausgebrannte Ruine wurde mit Brettern vernagelt; Rooney, das Katzenbaby saß darinnen gefangen. Tage später hörte ein vorbeigehender Passant seine Schreie und befreite es. Das Haus ist inzwischen abgerissen worden.)*

Ruburt hatte etwas Angst vor der Katze und betrachtete sie als wilden, ehemaligen Gefangenen. Ähnlich hatte er seine eigene Mutter gesehen. Ruburt hatte sich deshalb verpflichtet gefühlt, Rooney zu helfen, obgleich ihm der Kater eigentlich keine Liebe entgegenbrachte.

Der Kater war sich dessen auf seine Weise bewußt. Er bekam Übergewicht, ähnlich wie Ruburts Mutter, und verlor seine Bedrohlichkeit. Schließlich ließet ihr ihn kastrieren. Wäre Ruburts Mutter nicht fähig gewesen, ein Kind zu bekommen, dann hätte Ruburt eine andere Mutter und einen anderen Background gehabt, vorausgesetzt, er wäre überhaupt geboren worden.

Die Katze war ein Katerchen. Du und Ruburt hattet sie ursprünglich Katherine genannt, als sie noch ein Katzenbaby war, und bevor es euch gelang, sie ins Haus zu locken. Rooney wurde in Nachbarschaftsbalgereien verwickelt, ähnlich wie Ruburts Vater in den Bars in verschiedenen Teilen des Landes. Der Kater wußte von dieser Identifikation, war aber gewillt, das für mehrere Jahre zusätzlichen Lebens in

Kauf zu nehmen, in dem er dann zum erstenmal Zärtlichkeit kennenlernte.

Rooney lernte sogar, sich mit einer anderen Katze zu vertragen; Willy, euer älterer Kater, wurde eine Art Mentor für ihn.

Ruburts Mutter hatte große Angst vor Katzen gehabt, besonders vor schwarzen. Hin und wieder tauschten Rooney und Ruburt Krankheitssymptome aus. Die Katze war jedoch nicht nur ein passiver Empfänger, sondern lernte auch aus ihren Begegnungen mit der Nachbarin aus dem Parterre (*die auch eine Katze hat*). Viele von Ruburts Gefühlen für seine Mutter wurden mit Rooney begraben. Rooney ist heute jedoch von dem Mißtrauen befreit, das er aufgrund der in dem Haus von gegenüber gemachten Erfahrungen mit sich herumgetragen hatte, und er war euch dankbar für die zusätzlichen Lebensjahre, die ihr ihm schenktet.

Rooney war außerdem ein Symbol für Ruburts eigene schwere Kindheit gewesen, die er, Ruburt, dann bis zu einem gewissen Grade im natürlichen Verlauf seines Lebens überwand.

Mit dem Tode von Ruburts Mutter letztes Jahr war Rooneys Aufgabe für Ruburt erfüllt. Rooney erwies ihm sogar noch einen letzten Dienst, indem er ihn durch seinen Tod mit dem Wesen des Schmerzes und der Kreatürlichkeit konfrontierte, vor dem ihm das Leben seiner Mutter solche Angst gemacht hatte.

Das reicht.

*(»Vielen Dank.«)*

Meine herzlichsten Wünsche.

*(»Dir auch, Seth. Gute Nacht.« - 00.08 Uhr. Jane konnte sich an nichts erinnern. Seth hatte, wie ich beim Überfliegen meiner Notizen bemerkte, im Zusammenhang mit Rooney Wahrscheinlichkeiten erwähnt. Bevor ich ihn jedoch darauf ansprechen konnte, kam er mit einer Seite Material für Jane über ein anderes Thema wieder. Als sie dann erneut aus der Trance auftauchte, sagte sie: »Er hat auch noch etwas über Willy zu sagen«, doch sie war zu müde. Die Sitzung endete um 00.21 Uhr.)*

### **Sitzung 640, Mittwoch, den 14. Februar 1973**

*(Ein nasser Schnee hatte nach dem Abendessen zu fallen begonnen. Es war der schwerste Schneefall des Jahres. Die Nachbarschaft lag weiß eingemummt und heiter da; der an unserem Mietshaus vorbeiflutende Verkehr war zur Abwechslung einmal verlangsamt. 21.27 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Nun: Diktat. Es sind in Körper und Seele natürliche Feedbacksysteme vorhanden, die darauf hinarbeiten, optimale Gleichgewichtsverhältnisse zu schaffen, wo Wachstum und Entwicklung gedeihen können. Wie bereits erwähnt wurde (*in der 636sten Sitzung, Kapitel 9*) gibt es einige Unterschiede zwischen euch und den Tieren in der Art und Weise, wie ihr eure Realität erschafft...

*(Pause.)* Ich versuche hier, einen Rhythmus zu finden, der fürs Notizenmachen günstig ist . . .

*(»Ich komme schon zurecht.« Janes Sprechrhythmus war seit Anfang der Sitzung ungleichmäßig gewesen, und ich hatte mich zu fragen begonnen, ob ich unterbrechen sollte, um zufragen, was los sei. Nach diesem Wortwechsel schwenkte Janes Vortragsweise jedoch wieder in ihren gewohnten, ziemlich bedächtigen Rhythmus ein.)*

Für euch Menschen ist euer bewußtes Denken für die Steuerung unbewußter Prozesse äußerst wichtig. Auf eine Weise wächst also eure Verantwortung für physische Wirkungen, die das Tier »instinktiv« herbeiführt. Dies liefert euch ein sowohl bewußtes als auch unbewußtes Feedbacksystem an die Hand, mit dem ihr eure Erfahrungen testen und sie verändern könnt.



Dieser Wechselbeziehung erwachsen immense Heilkräfte, und diese sind dauernd wirksam. Auf eine Weise entsteht ein Gnadenzustand oder eine Erleuchtung dann, wenn ein optimales Gleichgewicht zwischen dem Bewußtsein und den anderen Ebenen der Psyche und des Körpers hergestellt ist - ein biologisches und spirituelles Erlebnis der eigenen inneren Ganzheit und der Verbundenheit mit dem Universum in seiner Totalität.

Solche Erfahrungen führen einen Zustand geistiger, psychischer und physischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit herbei. Der große Spielraum, den das Bewußtsein dank seinem Intellekt und seiner Verknüpfung mit den Sinnen genießt, macht es möglich, daß irgendein beliebiges, belangloses Ereignis ein solches Erlebnis auszulösen vermag. Intensive Aufmerksamkeit ist ein charakteristisches Merkmal des Bewußtseins, und ihr könnt es, wenn ihr wollt, beschränkt nennen, weil es nur die physische Dimension beinhaltet; innerhalb des Rahmens dieses körperlichen Bereiches hat es jedoch sehr viel Freiheit, die gegebene Dimension auf jede beliebige Weise zu interpretieren.

Das Bewußtsein kann beispielsweise eine Rose als ein Symbol des Lebens oder des Todes betrachten, kann über sie Freude oder Trauer empfinden, und unter bestimmten Umständen kann seine Interpretation einer einfachen Blume tiefe Erlebnisse auslösen, die Kraft und Stärke aus den inneren Seinsquellen heraufholen. Da die Attribute des ichzentrierten Bewußtseins so mißverstanden worden sind, seht ihr, wie gesagt, gewöhnlich nur seine analytisch-klassifizierenden Funktionen. Diese sind zwar sehr wichtig; so werden größere Wahrnehmungsfelder in kleinere aufgeteilt, die physisch verständlich sind. Aber das Bewußtsein ist auch meisterhaft in der Synthese. Es trägt verschiedenste Elemente aus eurer Erfahrung zusammen und kombiniert sie zu neuen Mustern.

Diese Ordnungsmuster regen dann innere Teile des Selbst an und führen diesen immer neue Erfahrungen zu. Das innere Selbst reagiert mit dem Reichtum seiner eigenen psychischen Textur und sendet sozusagen immer neue spezialisierte Fähigkeiten herauf, mit deren Hilfe ihr den äußeren Umständen zu begeben vermögt.

(21.45 Uhr.) Wenn Körper und Geist zusammenarbeiten, dann laufen die Beziehungen zwischen den beiden reibungslos ab, und ihre natürlichen Hilfskräfte versetzen euch in einen Zustand der Gesundheit und Gnade. Ich habe euch schon gesagt (*in der 614ten Sitzung, Kapitel 2, beispielsweise*), daß eure Gefühle dem Fluß eurer Glaubenssätze folgen, und wenn euch das als unwahr erscheint, dann nur weil ihr euch über den Inhalt eures Bewußtseins nicht im klaren seid. Ihr könnt eure physischen Augen zumachen. Ihr könnt auch die Augen eures Bewußtseins verschließen und so tun, als sähet ihr nicht, was da ist. Nur weil ihr eurer eigenen grundsätzlich heilkräftigen Natur nicht vertraut oder weil ihr das, was das Bewußtsein und das Unbewußte zu leisten vermögen, nicht versteht, rennt ihr so vielen Therapien nach, die ihren Ursprung außerhalb des Selbst haben.

Es hat den Anschein, als hätten die Technologien und Erfindungen sehr viel Unheil gestiftet, und das stimmt auch. Andererseits hat euch die Technologie die große Heilkraft der Musik zugänglich gemacht; Musik aktiviert die lebendigen Zellen eures Körpers, stimuliert die Energie des inneren Selbst und trägt dazu bei, das Bewußtsein mit den anderen Teilen eures Wesens in Einklang zu bringen.

Musik ist eine äußere, und zwar eine ausgezeichnete Repräsentation der lebenspendenden inneren Töne, die in eurem Körper immerfort heilkräftig wirksam sind. (*Siehe dazu Kapitel 5.*) Die Musik ist ein bewußtes Erinnerungszeichen für jene tieferen, inneren Rhythmen in Ton und Bewegung. Wenn ihr Musik hört, die ihr liebt, dann steigen oft Bilder in euch auf, die euch eure bewußten Glaubenssätze in anderer Gestalt vor Augen führen.

Die natürliche Heilwirkung des Tons kann auch eintreten, wenn ihr einfach nur dem Regen lauscht. Ihr braucht keine Drogen, keine Hypnose, nicht einmal Meditation. Ihr müßt nur die Freiheit eures Bewußtseins zulassen und diese handhaben. Sich selbst überlassen mobilisiert es von selbst Gedanken und Bilder, die ihre eigene Heilkraft in sich haben.

Ihr weicht aber oft dieser natürlichen Behandlung aus und läuft vor furchterregenden Bewußtseinsinhalten davon, die euch ihrerseits zur Quelle » negativer« Glaubenssätze hinführen würden, so daß ihr euch mit diesen auseinandersetzen könntet; es wäre dann möglich, durch sie hindurchzureisen, bis ihr zu Gefühlen der Freude und des Triumphes durchstoßen würdet. Statt dessen wählen viele von euch beispielsweise den Weg der Droge, wo euch Gedanken und Gefühle entgegengeschleudert und aus euch herausgepreßt werden, während ihr ohne den haltgebenden Trost des Bewußtseins auskommen müßt.

Ihr könnt Pause machen.

(22.01 bis 22.16 Uhr.)

Träume sind eines eurer großartigsten natürlichen Heilmittel und eine eurer zuverlässigsten Stützen der Vermittlung zwischen den inneren und äußeren Universen.

Gewöhnlich werden sie nicht entsprechend euren aktuellen Glaubenssätzen interpretiert. Ihr habt gelernt, sie auf der Linie eines festgelegten Rituals zu deuten. Man sagt euch zum Beispiel, daß bestimmte Objekte oder Bilder in euren Träumen eine bestimmte Bedeutung haben - nicht unbedingt eure eigene, sondern eine, die der psychologischen, mystischen oder religiösen Lehre entspricht, für die ihr euch zufällig gerade interessiert.

Einige dieser Systeme berühren legitime Aspekte der Realität, aber alle übersehen die hochindividuelle und ganz persönliche Natur eurer Träume und auch die Tatsache, daß ihr euch eure eigene Realität selbst erschafft.

Feuer hat, wenn ihr Angst vor ihm habt, eine Bedeutung, und eine andere, wenn ihr es als Wärmequelle betrachtet; und jede dieser zwei Bedeutungen wird auch noch von den vielen Varianten persönlicher Erfahrungen gefärbt sein, die das jeweilige Individuum im Zusammenhang mit dem Phänomen Feuer gemacht haben mag. Die Symbolik der Träume und ihre persönliche Bedeutung sind für euch einfach deshalb so undurchsichtig, weil ihr es nicht gewohnt seid, diese im Licht eures Bewußtseins zu durchleuchten. Man hat euch gelehrt, daß euer Bewußtsein von all dem nichts verstehe, und die starken gegenseitigen Verbindungen, die zwischen eurem Wach- und Traumerleben bestehen, entgehen euch deshalb. Ihr habt kaum eine Vorstellung davon, wie viele physische Probleme für euch und durch euch in euren Träumen gelöst werden.

Solche Lösungen stellen sich leicht ein, wenn ihr euch das Problem bewußt vor Augen führt, es klar formuliert und dann in den Schlaf hinübernehmt. Das gleiche geschieht jedoch auch ohne eine solche bewußte Inszenierung. Träume liefern euch alle möglichen Informationen in bezug auf euren körperlichen Zustand, auf die Welt im allgemeinen und die wahrscheinlichen äußeren Bedingungen, die eure gegenwärtigen Glaubenssätze hervorbringen werden.

Der Traumzustand bietet euch einen experimentellen Rahmen, innerhalb dessen ihr wahrscheinliche Handlungen ausprobieren könnt, um dann zu entscheiden, welche von ihnen ihr physisch verwirklichen möchtet. Nicht nur die erwähnten Alpträume, sondern auch viele andere Träume folgen Rhythmen, die ihrem Wesen nach therapeutisch und um vieles wirksamer sind als alle Drogen oder, wie ihr zu sagen vorzieht, Medikamente. Schlafmittel können diese heilsame Tätigkeit stören.

Ich werde in diesem Buch noch einiges über die schöpferische und heilende Natur der Träume zu sagen haben - und über einfache Methoden, die eingesetzt werden können, um dieses Potential besser zu nutzen. Hier möchte ich lediglich auf einige natürliche Zugänge zur Selbsterleuchtung und zum Gnadenzustand hinweisen. Es sind Alternativmöglichkeiten für diejenigen, die meinen, es bliebe nichts übrig, als das Ich einzuschüchtern: entweder durch den Einsatz von Chemikalien oder durch andere Methoden, die darauf abzielen, das Ich wenigstens vorübergehend seiner Macht zu berauben, anstatt es zu lehren, von jener großartigen Assimilationsgabe Gebrauch zu machen, die es tatsächlich besitzt.

Eure Natur verfügt, abgesehen von ihren natürlichen, allgemeinen Heilkräften, über eigene, einmalige und höchst persönliche Auslöser, die euch aus euren

Erfahrungen erwachsen. Man kann sie kennenlernen, identifizieren und sich zunutze machen.

In diesem Zusammenhang sind bestimmte Ereignisse von Bedeutung. Besondere Umstände, für andere vielleicht belanglos, können euch dazu dienen, eure inneren Energie- und Kraftspeicher zu öffnen. Dazu gehören sowohl Wach- als auch Traumerlebnisse. Wenn ihr euch an bestimmte Traumerfahrungen erinnert, nach denen ihr erfrischt erwachtet, dann ruft euch vor dem Einschlafen solche Träume bewußt ins Gedächtnis zurück und stellt euch vor, daß sie wiederkehren.

Wenn irgendeine Tätigkeit, sie mag euch noch so ausgefallen, komisch oder dumm vorkommen, euch innerlich befriedigt, dann geht ihr nach. Solche natürlichen Heilmethoden können euch - über ein Gefühl des Wohlbefindens und der Kraft, über körperliche Gesundheit und Vitalität hinaus - zu jenen sublimen Erleuchtungs- und Gnadenzuständen hinführen, von denen die Rede war.

(22.42 Uhr.) Freude an der Kunst ist ebenfalls sehr heilkräftig, und künstlerische Schöpfungen gehen aus einer subtilen Verschmelzung des Bewußtseins mit dem Unbewußten hervor. Ich werde später noch die tiefe Verwobenheit zwischen Traum, Kreativität und der Realität eurer Erfahrungswelt zu erklären versuchen.

Die regenerierendste aller Ideen - und der größte Schritt auf jede echte Erleuchtung zu - ist die Erkenntnis, daß euer äußeres Leben der unsichtbaren Welt der Realität eurer bewußt gehegten Glaubenssätze entspringt; durch sie erkennt ihr die Macht eurer Individualität und Identität. Ihr habt dann plötzlich die Wahl. Ihr könnt euch dann nicht mehr als ein Opfer äußerer Umstände vorkommen. Und doch hat sich das Bewußtsein eigens zu dem Zweck gebildet, daß ihr mehrere Alternativen haben sollt, daß ihr von eingleisigen Erfahrungen befreit und über eure Kreativität mannigfaltige und verschiedenartige Einsichten gewinnen könnt.

Wir müssen klar unterscheiden: Eure bewußten Glaubenssätze lenken den Fluß unbewußter Prozesse, die eure Ideen in physische Realität umsetzen. Wenn euch klar ist, daß eure Bewußtseinsinhalte eure Erfahrungen verursachen (*eindringlich*), so bleibt euch immer noch unklar, wie das geschieht, weil ihr es nicht bewußt gewahrt.

Auch könnt ihr euch zum Beispiel nicht einfach sagen: »Ich will eine Erleuchtung erfahren«, und dann erwarten, daß sie euch zuteil wird, wenn alle eure Glaubenssätze dem zuwiderlaufen. Ihr kommt euch vielleicht dessen unwürdig vor oder glaubt, daß ein solcher Zustand von euch nicht erreicht werden kann; somit sendet ihr widersprüchliche Botschaften aus.

Die Sexualität ist ein weiteres Reservoir natürlicher Heilkraft, sofern ihr ihre Wirksamkeit nicht durch gegensätzliche Glaubenssätze beeinträchtigt. Auch »mystische« Erlebnisse, solche ohne dogmatische Verhüllung, sind ursprüngliche Religionstherapie. Sie repräsentieren das angeborene Wissen des Menschen um seine Einheit mit dem eigenen Seinsursprung und der eigenen Lebenserfahrung.

Möchtest du eine Pause?

(22.56 Uhr. »Nein.«)

Die Seele trägt nicht nur chemische Kleider, sondern sie hüllt sich auch in ein Gewand, in das alle Elemente der Erde hineinverwoben sind. Als physische Wesen werdet ihr durch jede chemische Substanz, durch jedes Element, jede Speise, jedes Medikament, jede Droge, die Teil eures lebenden Organismus werden, teilweise verändert; doch die Art der Wirkung richtet sich nach der Natur eurer Glaubenssätze.

Eure Träume und eure äußeren Lebensumstände verändern ständig das chemische Gleichgewicht eures Körpers. Ein Traum kann von euch in Szene gesetzt werden, damit für etwas, das euch im täglichen Leben fehlt, ein Ventil geschaffen wird. Er mobilisiert dann eure Kräfte und überflutet zum Beispiel euren Körper mit fehlenden Hormonen, indem er einen streßhaften Traumzustand erzeugt, der die Heilkräfte des Organismus auf den Plan ruft und somit bestimmten körperlichen Symptomen ein Ende setzt.

Ein anderer Traum gewährt euch vielleicht ein friedliches Traumintermezzo, durch das aller Streß abgebaut und die hyperaktive Produktion gewisser Hormone

und chemischer Substanzen infolgedessen abgedämpft wird.

Solche Träume sind äußerst wirksam, halten aber nur kurzfristig vor, außer das Bewußtsein setzt sich mit den Glaubenssätzen auseinander, die die Gleichgewichtsstörung verursacht haben. Hohe Dosen von Chemikalien, die dem Körper von außen her zugeführt werden, schaffen hingegen eine vollkommen andere Situation, die nämlich eines Dilemmas. Solche Zwangslagen konditionieren das Bewußtsein, seine Autorität prekärer denn je zu halten, und sein Kompetenz- und Machtgefühl wird auf diese Weise stark reduziert.

Nach einer solchen Therapie kann sich im Bewußtsein eine Hochstimmung einstellen, doch empfindet es gleichzeitig, daß alle seine Abenteuer auf Faktoren beruhen, die ihm unverständlich sind, und deshalb wird seine Fähigkeit, sich mit der physischen Realität auseinanderzusetzen, noch unzuverlässiger als zuvor. Das ist bei natürlichen inneren Behandlungsweisen, die zum menschlichen Verhalten gehören, nicht der Fall. Diese sind es, die - sagen wir - von den Psychologen verstanden und unterstützt werden sollten.

Macht Pause.

*(23.13 Uhr. Janes Trance war gut gewesen, ihr Vortragsstil ausgeglichen und im großen und ganzen sehr konzentriert. Draußen schneite es stark. Fortsetzung im gleichen Stil um 23.28 Uhr.)*

Nun: Euer Körper ist eure eigene lebendige Skulptur - nicht nur was seine äußere Form, seine Struktur und sein Wesen betrifft, sondern auch aufgrund des wunderbaren Sinnenwissens, über das er verfügt, und aufgrund der einmaligen Wirkung, die er auf andere ausübt. Die Skulptur ist auch mit schöpferischen Fähigkeiten begabt, die ihr ihr selber verleiht.

*(Lange Pause.)* Eure angeborenen körperlichen Fähigkeiten tragen dazu bei, daß ihr euer äußeres Erscheinungsbild dauernd neu erschaffen könnt. *(Pause.)* Die Quelle all dieser Kreativität liegt in eurer inneren Identität, die sich niemals völlig im Fleisch materialisiert, weshalb auch immer ungenutzte Kreativitätsanteile zu eurer Verfügung stehen. Ihr reagiert auf den Körper, obgleich ihr ihn formt. In diesem Sinne findet eine ständige Wechselwirkung zwischen der Schöpfung und dem Schöpfer statt, und in der dreidimensionalen Wirklichkeit ist der Schöpfer so sehr Teil seines Werkes, daß es schwerfällt, die beiden auseinanderzuhalten.

Ein Maler gibt einen Teil von sich in seine Gemälde hinein. Ihr gebt alles, was euch bewußt ist, in euren Körper hinein, so daß er eure Verfleischung wird. Ein Künstler liebt sein Gemälde. Im physischen Sinne ist es vollendet, wenn er seinen Pinsel beiseite gelegt hat - zumindest für ihn, denn es wirkt weiter. Ihr dagegen schafft euer materielles Erscheinungsbild, solange ihr lebt, und manifestiert euch in ihm.

Ein Maler blickt nicht mit den Augen seiner Schöpfung in das Zimmer, an dessen Wand das Gemälde hängt. Ihr aber späht durch eure eigenen Augen ins Universum hinein. *(Pause.)* Ihr erschafft also nicht allein euren Körper, sondern auch alle seine Erfahrungen, den gesamten Kontext, in dem sich sein Dasein vollzieht. Ihr gebt euch selbst eine dreidimensionale Existenz. Sie ist der Rahmen eurer Erlebnisse, und ihr erschafft den Körper wie ein Künstler die Figuren in seinen Bildern. Die Bäume in einem Landschaftsbild können sich nicht physisch im Winde bewegen, der vielleicht durch den dreidimensionalen Ausstellungsraum weht. Der in einem Porträt dargestellte Kopf kann seine Augen nicht zumachen, wenn sie geöffnet gemalt sind, ihr aber bewegt euch im Rahmen des von euch selbst geschaffenen zeitlichen Raumes wie ihr wollt.

*(23.44 Uhr.)* Die Gesichtszüge sind in einem Porträt auf Leinen oder Karton dargestellt, aber eure Seele ist nicht auf euren Körper gemalt. Sie tritt in ihn ein und wird ein Teil von ihm. Ihr seid nicht imstande, eure ganze Identität physisch zu umfassen, und der »freie« Teil eurer selbst bringt dann in eurem Sinne unbewußt das Fleisch hervor. Seine Form wird wiederum durch eure Glaubenssätze bestimmt, doch euer unbewußter Teil vollbringt die »Leistung«, ihn zu erschaffen.

Dies ist das Ende der Sitzung.

*(»Danke.« - Eigentlich war es nicht wirklich das Ende. Seth kam noch einmal*

wieder, um eine Seite Material durchzugeben, mit dem er zu Janes Arbeit an ihren Glaubenssätzen, ihren Gedichten und ihren medialen Fähigkeiten kurz Stellung nahm; schließlich kam er noch auf unsere Beziehung zueinander und zu unseren Eltern zu sprechen.

Alle diese Elemente zu einem psychologischen Ganzen zusammenfassend erklärte er dann, daß »die Sitzungen unter anderem von euren Erfahrungen als kreatürlichen Wesen und eurem Verlangen, persönliche Antworten auf eure Fragen zu finden, veranlaßt werden - noch grundsätzlicher aber durch die Suche nach Lösungen, die die ganze Menschheit anstrebt«. Ende um 23.50 Uhr.)

### **Sitzung 641, Montag, den 19. Februar 1973**

(Heute abend hatte Jane zwei lange Telephongespräche - daher der verspätete Sitzungsbeginn. 21.42 Uhr.)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

(Belustigt:) Bist du diktatbereit?

(»Mehr oder weniger.« Meine Antwort war nur halb im Scherz. Aus irgendeinem Grund fiel es mir heute schwer, mich auf meine Aufgabe zu konzentrieren.)

Ein Mann, der eine Statue schafft, macht von seinem Bewußtsein, seinen schöpferischen Gaben, seinem Körper und den Hilfsquellen seines Wesens Gebrauch.

Er trifft die bewußte Entscheidung, eine Skulptur zu schaffen, und lenkt alle seine Energien in diese Richtung. Wenn ihr die lebendige Skulptur eures Körpers formt, was für euch sehr viel wichtiger ist, als es irgendein Kunstwerk sein kann, dann versteht es sich, daß ihr ebenso vorgehen solltet. Mit anderen Worten: Ihr solltet eure Energien auf die Erschaffung eines gesunden, funktionstüchtigen Körpers konzentrieren. Euer Erscheinungsbild wird immerfort von euch gestaltet; so wie viele künstlerische Prozesse im Verborgenen ablaufen, so liegen auch die inneren Mechanismen, mit denen ihr euer materielles Selbst erschafft, unterhalb eurer Bewußtseinschwelle; sie sind aber trotzdem äußerst wirksam.

Wie alles künstlerische Schaffen eng mit dem Traumzustand verbunden ist, so ist es auch eure Kunst der Gestaltung des lebendigen Körpers. Seine atmende Form steht unter dem Einfluß der großartigen Heilwirkung eurer Träume. Sind chemische Gleichgewichtsstörungen in ihm vorhanden, dann werden sie, wie gesagt, oft wie von selbst im Traumzustand ausgeglichen, indem Situationen ausagiert werden, die die Produktion von Hormonen anregen, die durch ein entsprechendes Wacherlebnis gleichfalls hervorgerufen würden.

Das Rollenspiel im Traumdrama ist ohnehin so beschaffen, daß ihr die Probleme, die die Gleichgewichtsstörung ursprünglich ausgelöst haben, dort kreativ aufarbeiten könnt. Träume stark aggressiven Charakters können in diesem Kontext für manche Individuen äußerst wohltuend sein, weil sie die Entladung normalerweise unterdrückter Gefühle erlauben und den Körper von Spannungen befreien. Durch solche fortlaufende Traumtherapie wird sowohl der Körper- als auch der Seelenhaushalt weitgehend geregelt. Euer Fleisch steht also unter dem Einfluß eurer Träume.

In ihnen kann natürlich ein Gegenstand oder eine Figur als Symbol auftauchen; eine allgemeingültige Aussage über Traumsymbole, die und seien sie sogar archetypischer Art - eine generelle Geltung haben, ist nicht möglich; sie hängen von zu vielen persönlichen Erlebnisvarianten ab. Es stimmt zwar, daß ihr in Träumen manchmal zu den tiefsten Quellen eures Wesens vordringt, doch selbst in solchen Fällen ist der seinshafte Ausdruck viel zu individuell, als daß man umfassenden Symbolen dieselbe »unbewußte« Bedeutung zuschreiben könnte.

(21.54 Uhr.) Auch in diesem Zusammenhang lassen sich brauchbare Analogien aus den Bereich der Kunst anführen. Während alle Künstler mit dem gleichen Material - der menschlichen Erfahrung arbeiten, ist es immer die Individualität in ihrer glanzvollen Einmaligkeit, die, auf die Gemeinsamkeit menschlichen Wirkens hindeutend und sich ihrer als Vehikel bedienend, einem Werk »Größe« verleiht. Hinterher weisen die Kritiker dann vielleicht auf Vorbilder hin, schreiben das Werk einer bestimmten Schule zu und bringen die Bilder und Symbole zu denen anderer Kunstwerke in Beziehung und begehen schließlich oft noch den Fehler, Symbole für allgemeingültig zu halten, als für immer zutreffend und immer das gleiche bedeutend, wo auch immer sie vorkommen. Dabei hat das alles vielleicht sehr wenig mit des Künstlers Verständnis seiner eigenen Symbole und seiner persönlichen Erfahrung zu tun, und so wundert er sich dann vielleicht, wie die Kritiker das alles nur in sein Werk hineindeuten konnten.

*(Dies ist sehr wahr. Mir ist das als Maler oft passiert. Manchmal waren die Präntentionen der Kritiker geradezu lächerlich, zumeist aber waren sie frustrierend für mich. Ich bin für Elemente in meinen Gemälden gelobt und kritisiert worden, von deren Existenz ich nichts wußte, wogegen meine bewußten Absichten oft entweder ignoriert oder nicht bemerkt wurden. Das kann sogar noch verwirrender sein: » Reden die überhaupt über mein Bild?«)*

Für Träume gilt das gleiche. Niemand weiß wirklich, was sie bedeuten; nur ihr selbst könnt es wissen. Wenn behauptet wird, ein bestimmtes Symbol habe immer die oder jene Bedeutung, und ihr glaubt es, dann seid ihr wie ein Künstler, der die Ideen seines Kritikers über die Bedeutung in seinem eigenen Werk kreierten Symbole übernimmt. Indem ihr versucht, eure Träume in ein Muster zu zwängen, das nicht euer eigenes ist, entfremdet ihr euch von ihnen.

In jedem Fall ist die Interpretation, also der Versuch, die Bedeutung eines Traumes bewußt zu ergründen, nur ein Teil eurer Aufgabe. Die eigentliche Traumarbeit spielt sich während des Traumgeschehens, und zwar auf tiefen psychischen und biologischen Ebenen ab.

Die Traumereignisse beeinflussen, wie gesagt, euren körperlichen Zustand und üben eine heilkräftige Wirkung aus. Diese ist das Resultat eines psychischen Prozesses, in dem Probleme und Herausforderungen eures Daseins verarbeitet werden. Viele wahrscheinliche Handlungen werden dabei ausagiert und schließlich in eine wahrscheinliche Zukunft hineinprojiziert.

Indem ihr die Inhalte eurer Glaubenssätze besser erkennt, lernt ihr auch, den Traumzustand für eure bewußten Zielsetzungen besser zu nutzen. Der Traum ist eine der wirkungsvollsten natürlichen Heilmethoden, mit deren Hilfe euer angeschlagener Körper wieder aufgebaut werden kann.

Ihr könnt eine Pause einschalten.

*(22.14 Uhr. Janes Tempo war gleichmäßig gewesen. Die Anspielung auf die Wahrscheinlichkeiten erinnerte mich an Kapitel 16 der »Gespräche mit Seth« In diesem Kapitel findet sich eines von Seths bemerkenswertesten Zitaten: »Jede geistige Tat schließt eine neue Wirklichkeitsdimension auf. In gewissem Sinne gebiert der geringste Gedanke von euch Welten.« Fortsetzung um 22.33 Uhr.)*

Nun: Ich möchte hier festgestellt haben, daß so manche der Medikamente, die neurotischen Patienten verabreicht werden, den natürlichen Fluß der Traumtherapie in stärkerem oder schwächerem Maße behindern. Dies muß hinsichtlich der Medizin gesagt sein, obgleich ich euch, wie gesagt (*in der 624sten Sitzung, Kapitel 5*), nicht etwa rate, plötzlich eure Ärzte sitzenzulassen. Natürlicherweise werden alle chemischen Störungen wieder von selbst behoben, sobald die inneren Probleme, die sie verursacht hatten, durch eine der vielen natürlichen Heilmethoden aufgearbeitet werden.

Das neue Gleichgewicht ist ein Signal für den Organismus, daß ein inneres Problem gelöst worden ist. Körper, Geist und Psyche arbeiten dann mehr oder weniger zusammen. Treten neue psychische Herausforderungen an euch heran, dann beginnt eine neue, rhythmisch geordnete Runde natürlicher Therapie. Wurden körperliche Gleichgewichtsstörungen jedoch auf chemischem Wege beseitigt, dann

signalisiert der Körper, daß das innere Dilemma beseitigt werden muß - *(mit großer Bestimmtheit)* das sich überhaupt nicht hätte einstellen müssen.

Unter solchen Umständen wird der ganze Organismus mit sich selbst uneins. Das Problem hatte sich auf eine bestimmte Weise manifestiert. Die Medikamente blockieren den natürlichen Ausdruck der Störung. Sie wird infolgedessen nach neuen Ausdrucksmitteln suchen.

Werden diese wiederum auf die gleiche Weise blockiert, dann tritt eine Verfremdung der gesamten Geist-Körper-Beziehung ein. Die inneren Mechanismen sind gestört. Es handelt sich nicht nur um ein Ausweichen von der Grundherausforderung, sondern auch um eine Verweigerung des befreienden körperlichen Ausdrucks; der Körper fände, sich selbst überlassen, die geeignete Lösung.

Offensichtlich ist das alles noch sehr viel komplexer, und selbstverständlich müssen noch eure eigenen Glaubenssatzsysteme und die eurer Gesellschaft mitberücksichtigt werden. Wenn ihr nicht an die natürlichen Heilungsprozesse glaubt, dann werden diese zwangsläufig blockiert sein. Eure Angst davor, keinen Arzt aufzusuchen, richtet dann noch größeren Schaden an. Glaubt ihr andererseits an die Wirksamkeit ärztlicher Hilfe, so bringt euch das allein schon therapeutischen Nutzen.

Mit dem Nutzen ist es jedoch nicht weit her, solange die innere Problematik fortbesteht. Oftmals wird diese aber unabhängig von dem, was ihr tut oder glaubt, gelöst - einfach durch die gewaltigen schöpferischen Energien in euch und das Kontroll- und Ausgleichssystem, das ihr seit eurer Geburt in den Körper eingebaut habt.

*(22.49 Uhr.)* Das gleiche gilt für geistig-seelische Störungen, die nicht selten ohne professionelle Therapie besser ausheilen als mit professioneller Behandlung. Oft kommen auch, wohlgemeinten, aber ungeeigneten Behandlungen zum Trotz, Heilungen zustande. Neuesten Hypothesen zufolge werden bestimmte Geisteskrankheiten durch chemische Gleichgewichtsstörungen verursacht. Durch Verabreichung der fehlenden chemischen Stoffe wird zwar eine gewisse Besserung herbeigeführt, aber es muß klar sein: solche Unausgeglichenheit verursacht nicht die Erkrankung. Die Ursache sind eure Glaubenssätze über die Natur eurer Realität. Diese müssen geändert werden. Sonst treten neue Krankheiten an die Stelle der alten.

Es ist äußerst schwierig, auf natürliche Weise mit sich selbst zu arbeiten, wenn man überall von dem Glaubenssatz umgeben ist, daß bestimmte Medikamente, Nahrungsmittel oder Ärzte die Lösung für alles bringen. Infolgedessen müssen die, die den Versuch machen, ihre angeborenen eigenen Heilkräfte zu nutzen, sich im Sperrfeuer gegensätzlicher Kollektivmeinungen der Frage stellen, ob sie im Recht sind oder nicht.

Leider ist es eine Tatsache, daß es, je mehr ihr euch auf äußere Heilmethoden verlaßt, um so mehr den Anschein hat, als müßtet ihr euch auf sie verlassen; und so bringt ihr euren eigenen natürlichen Fähigkeiten immer weniger Vertrauen entgegen. Oft entwickelt ihr aber nur deshalb gegen ein Medikament eine Allergie, weil euer Körper weiß, daß die Einnahme des Medikaments nur den Rückweg zur Lösung eines bestimmten Problems blockieren oder infolge des medikamentösen »Zudeckens« des Dilemmas eine noch schwerere Krankheit heraufbeschwören würde.

Eine natürliche Heilbehandlung ist deshalb in eurer Gesellschaft tatsächlich schwer durchführbar, denn ihr wird von Geburt an dauernd störend entgegengewirkt. Und dennoch funktioniert die Heilkraft allen Beeinträchtigungen zum Trotz und steht immer zu eurer Verfügung, wenn es gilt, der lebendigen Skulptur, die gegenwärtig Sitz aller eurer Erfahrungen ist, Gesundheit zu verleihen.

Macht Pause.

*(23.02 Uhr. Während der Pause drang aus einer der Wohnungen des Hauses starker Lärm. Mehrere Leute schienen Möbel hin- und herzuschieben. Der Lärm hinderte jedoch Jane nicht, wieder in Trance zu fallen. Fortsetzung in langsamerem Tempo um 23.14 Uhr.)*

Nun. *(Pause.)* Geistig-seelische Störungen geben oft einen Hinweis auf die Inhalte eurer Glaubenssätze. Aber auch bei ihnen ist der Körperbezug sehr wichtig, wie natürlich auch die eigene Gestalt, die Beziehung zu anderen Menschen und zu Raum und Zeit betreffenden Glaubenssätze. *(Pause.)* Tatsächlich ist in solchen Fällen regelmäßig eine chemische Gleichgewichtsstörung vorhanden. Sie wird vom Individuum unbewußt hervorgebracht, um »halluzinatorische« Erlebnisse erzeugen zu können. Solch anhaltendes »objektiviertes Träumen« setzt eine Abweichung vom normalen wachen Bewußtseinszustand voraus. Doch vergeßt nicht: Gleich welche geistige oder physische Krankheit sich jemand zulegt, sie wird aus bestimmten Gründen gewählt und stellt eine natürliche Methode dar, von der das Individuum weiß, daß es imstande ist, sie physisch oder geistig zu handhaben.

*(23.28 Uhr. Jetzt war alles still . . .)*

Persönlichkeitsunterschiede haben also sehr viel mit der Art von Krankheit zu tun, die ihr euch anschafft, oder mit den »Kratzern«, die ihr eurer eigenen lebendigen Skulptur beibringt.

Nun sind die inneren Probleme, die euch bedrängen, immer konstruktiver Natur - es sind Herausforderungen, die euch zu einem erfüllteren Leben hinführen möchten.

Ein beispielsweise durch Schuldgefühle verursachtes Problem, das sich physisch als Krankheit äußert, hat die Aufgabe, euch zur Auseinandersetzung mit eurer Schuldvorstellung und ihrer Bewältigung zu zwingen; vielleicht führt es zur Revision eurer Glaubenssätze, an denen ihr bewußt festgehalten habt.

Der Körper als solcher ist immer im Werden. Ihr seht ihn als etwas, das einen bestimmten Höhepunkt erreicht und dann verfällt oder weniger wird. Das kommt, weil ihr ihn nicht als den fleischlichen Ausdruck eures Wesens erkennt. Er reflektiert die Gezeiten von Erde und Fleisch. Er hält euch mit großer Treue und Ergebenheit einen Spiegel eures Selbstbildes vor. Im Alter mehr denn je. Er zeigt euch euch selber im Fleisch, bei eurem Eintritt in ihn ebenso wie bei eurem Austritt aus ihm, und dabei gibt es viele Varianten. Manche Menschen hören auf, ihren Körper zu erschaffen, und sterben jung. Das geschieht natürlich aus einer Vielfalt von Gründen, nicht selten aber, weil manche glauben, daß das Alter schände und nur ein junger Körper schön sein könne.

Eure das Alter betreffenden Glaubenssätze wirken sich also auf euren Körper und alle seine Fähigkeiten aus. Wie schon erwähnt wurde, kann man schwerhörig werden, weil man fest daran glaubt, dies sei eine zwangsläufige Alterserscheinung. Ihr verändert die chemische Zusammensetzung eures Körpers entsprechend euren Glaubenssätzen über seine Funktionsweise und -Tüchtigkeit in allen Lebensperioden.

Elemente, chemische Stoffe, Zellen, Atome und Moleküle - aus ihnen setzt sich eure lebendige Skulptur zusammen, aber ihr allein steuert deren Aktivität, nur ihr allein könnt all jene großen Schöpferkräfte in Bewegung setzen, die eurem Körper zum Leben verhelfen und dafür sorgen, daß er ein zuverlässiger Spiegel des Selbst, für das ihr euch haltet, bleibt.

*(Lauter, nach intensivem Vortrag jetzt lächelnd:)* Ende der Sitzung und beinahe Kapitelende. Außer, natürlich, du hast noch Fragen.

*(»Ich glaube nicht.«)*

Dann wünsche ich euch einen schönen Abend.

*(»Vielen Dank, Seth.«)*

Und meine herzlichsten Grüße euch beiden.

*(»Gute Nacht.« 23.40 Uhr.)*

### **Sitzung 642, Mittwoch, den 21. Februar 1973**

*(21.11 Uhr.)* Guten Abend.



*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: An die natürlichen Heilkräfte des Körpers kann wirkungsvoll appelliert werden, wie ihr im nächsten Kapitel erfahren werdet. Es wird von Methoden die Rede sein, die in diesem Zusammenhang förderlich wirken, wie auch von der Rolle des Bewußtseins als des Direktors der »Seele in chemischem Gewande«.

Ende des Kapitels.

Das Bewußtsein als Träger der  
Glaubenssätze und deren Einfluß auf  
Gesundheit und Wohlergehen

**Fortsetzung der Sitzung 642 vom 21. Februar 1973**

(21.12 Uhr.) Nun: Das nächste Kapitel, das elfte, ist zu betiteln: »Das Bewußtsein als Träger der Glaubenssätze und deren Einfluß auf Gesundheit und Wohlergehen.«

(Pause.) Die Inhalte eurer persönlichen Glaubenssätze bestimmen weitgehend, was ihr zu einem gegebenen Zeitpunkt empfindet. Ihr seid aggressiv, glücklich, verzweifelt oder tatenfroh-entschlossen, je nach dem, was euch begegnet, und welche Glaubenssätze ihr über euch im Hinblick auf diese Erlebnisse habt und welche Vorstellungen ihr euch darüber macht, wer und was ihr seid. Ihr könnt eure Gefühle nicht verstehen, solange ihr eure Glaubenssätze nicht kennt. Es wird euch vorkommen, als wäret ihr grundlos aggressiv oder verstört oder als würdet ihr grundlos von euren Gefühlen überflutet, falls ihr nicht lernt, auf die eurem Bewußtsein einverlebten Glaubenssätze zu achten; diese bringen sozusagen autonom Gefühle mit sich.

Eine der wichtigsten allgemeinen Ursachen der Depression ist beispielsweise der Glaubenssatz, daß euer Bewußtsein ohnmächtig ist - entweder Umständen gegenüber, die euch von außen her aufoktroziert werden, oder starken emotionalen Vorgängen gegenüber, die euch von innen her zu überwältigen drohen.

Psychologie, Religion, Naturwissenschaft haben auf die eine oder andere Weise alle zu der Verwirrung beigetragen, indem sie dem Bewußtsein seine Führerschaft absprachen und es als Stiefkind des Selbst erklärten. (Pause.) Die Schulen des »positiven Denkens« versuchen die Situation zwar zu retten, stiften aber oft auch Schaden, indem sie versuchen, euch zu Glaubenssätzen zu überreden, die ihr euch wohl gerne zu eigen machen möchtet, die ihr aber in eurer gegebenen Verwirrung nicht ausfüllen könnt.

In jedem Fall ist der Schlüssel zu eurem Gefühlsleben und Verhalten in eurem Glaubenssatzsystem zu finden. Manches liegt für euch mehr auf der Hand als anderes, aber alles ist euch bewußt zugänglich. Glaubt ihr, daß ihr ohne Verdienst, minderwertig oder schuldbeladen seid, dann könnt ihr entsprechend eurem persönlichen Background und dem Rahmen, in dem ihr ebendiese Glaubenssätze akzeptiert habt, auf verschiedene Weise reagieren. Ihr könnt vor aggressiven Gefühlen deshalb Angst haben, weil ihr meint, daß andere, die viel mächtiger sind als ihr selbst, zurückschlagen könnten. Wenn ihr Regungen dieser Art für unrecht haltet, so werdet ihr sie unterdrücken und euch um so schuldiger vorkommen - was dann eure Aggressivität gegen euch selbst richtet und euer Gefühl der Wertlosigkeit noch vertieft.

(21.34 Uhr.) Je mehr ihr euch in dieser Lage bemüht, »gut« zu sein, um so minderwertiger werdet ihr in euren eigenen Augen erscheinen. Fragt euch: Was haltet ihr von euch selbst, von eurem Lebensalltag, eurem Körper, euren Beziehungen zu anderen Menschen? Legt euch diese Fragen vor, schreibt die Antworten nieder oder sprecht sie auf eine Kassette. Objektiviert sie irgendwie.

Fühlt ihr unangenehme Empfindungen in euch hochkommen, so nehmt euch einen Augenblick Zeit und versucht, deren Quelle ausfindig zu machen. Die Antwort ist sehr viel leichter möglich, als gemeinhin vermutet wird. Akzeptiert auch unangenehme Gefühle als im Augenblick zu euch gehörig. Schiebt sie nicht weg, ignoriert sie nicht.

Werdet euch erst einmal der Realität eurer Gefühle bewußt. Habt ihr dann

eine Weile mit euren Glaubenssätzen bewußter gelebt, so wird euch aufgehen, daß sie automatisch bestimmte Gefühle erzeugen. Ein selbstsicherer Mann wird über eine Zurücksetzung, die ihm widerfährt, nicht gleich böse sein, und er ist auch nicht nachtragend. Ein Mann hingegen, der um seinen Selbstwert besorgt ist, gerät unter solchen Umständen in Wut. Der freie Fluß eurer Emotionen wird euch immer zu euren Glaubenssätzen zurückführen, wenn ihr es nicht verhindert.

Gefühlsregungen verändern das chemische Gleichgewicht im Körper und beeinflussen dessen Hormonausschüttung; doch gefährlich wird es erst, wenn ihr euch weigert, euch mit den Inhalten eures Bewußtseins auseinanderzusetzen. Allein die Absicht, Selbsterkenntnis zu üben und eurer Erfahrungswirklichkeit ins Auge zu sehen, kann sehr nutzbringend sein, weil dadurch Emotionen erzeugt werden, die euch die nötigen Energien und den Impetus für den Anfang liefern.

*(Pause.)* Niemand kann das für euch tun. Ihr glaubt vielleicht, physische Gesundheit bedeute, daß man immer fröhlich, entschlusfreudig und freundlich ist und niemals weint oder seine Enttäuschung zeigt. Dieser falsche Glaubenssatz kann euch dazu verleiten, völlig natürliche Dimensionen des menschlichen Erlebens zu verleugnen und den Fluß der Emotionen aufzuhalten, der sonst Körper sowohl als auch Geist reinigen würde. Wenn ihr von der Gefährlichkeit der Gefühle überzeugt seid, dann wird dieser Glaubenssatz an sich schon Angst vor ihnen erzeugen, und ihr werdet fast in Panik geraten, wenn ihr etwas anderes als das »vernünftigste«, besonnenste Gebaren zur Schau tragt.

Eure Gefühle kommen euch dann vielleicht höchst unberechenbar und überwältigend vor und als etwas, das man unter allen Umständen unterdrücken muß. Ein solcher Versuch, natürliche Gefühle abzdrosseln, fordert natürlich seinen Preis, aber daran ist der Glaubenssatz als solcher schuld und nicht das Vorhandensein solcher Gefühle. Die erwähnten Umstände trennen euch von eurem inneren Gleichgewicht. Der natürliche Gnadenzustand eures Wesens wird gestört.

Nun - macht Pause, und dann fahren wir fort.

*(21.54 Uhr. Janes Trance war ausgezeichnet gewesen, ihr Vortrag im Vergleich mit meinem Schreibtempo schnell. Fortsetzung im gleich raschen Tempo um 22.05 Uhr.)*

Das Bewußtsein hat die Aufgabe, alle eure Fähigkeiten mit seinen Glaubenssätzen über die Natur der Realität in Einklang zu bringen. Das sind beträchtliche Hilfsquellen, denn sie schließen die tiefsten Aspekte eurer Kreativität und auch Kräfte mit ein, die weit unterhalb der Bewußtseinsschwelle liegen und deren Dasein ihr nur dunkel erahnt.

Ihr könnt nicht glücklich sein wollen und gleichzeitig glauben, daß ihr kein Anrecht auf Glück habt oder daß ihr dessen unwürdig seid. Ihr könnt euch nicht vornehmen, aggressiven Regungen freien Lauf zu lassen, wenn euch ihre Freisetzung als ein Unrecht erscheint; ihr müßt also in jedem Fall mit euren Glaubenssätzen ins reine kommen.

Wenn man euch eingeredet hat, daß der Geist gut, ja vollkommen sei und ihr deshalb in jeder Hinsicht vollkommen sein müßt, und ihr gleichzeitig von der Unvollkommenheit des Körpers überzeugt seid, dann steht ihr ständig zu euch selbst im Widerspruch.

Wenn ihr glaubt, die Seele werde durch ihr Bündnis mit dem Fleische entweiht, so macht euch das unfähig, euren Gnadenzustand zu spüren und zu genießen, denn ihr haltet ihn ja gar nicht für möglich. Eure Glaubenssätze schreiben euch sogar vor, wie die unterschiedlichsten Gefühlsinhalte zu interpretieren sind. Manche Menschen sind beispielsweise davon überzeugt, daß Ärger immer etwas Negatives ist; er kann aber unter Umständen eine aufrüttelnde und sehr heilsame Empfindung sein. In eurem Ärger kann euch zum Beispiel klarwerden, daß ihr euch jahrelang vor widersprüchlichen Glaubenssätzen geduckt habt, ihr könnt euch gegen sie auflehnen und buchstäblich ein neues Leben in Freiheit beginnen. Normale Aggressivität ist, wie schon gesagt, grundsätzlich eine natürliche Kommunikationsweise, besonders im gesellschaftlichen Bereich; sie ist ein Mittel, den anderen wissen zu lassen, daß er nach euren Begriffen zuweit gegangen ist.

Somit ist sie geeignet, Gewalttätigkeit zu verhindern, nicht, sie zu verursachen.

In der Tierwelt wird die natürliche Aggression mit der größten biologischen Integrität gehandhabt: einerseits ritualisiert, andererseits absolut spontan. Ihre Signale werden verstanden. Die verschiedenen Grade, Körperhaltungen und anderen Anzeichen natürlicher tierischer Aggressivität kommen als eine Reihe von Mittellungen zur Geltung, durch die Tierbegegnungen geklärt werden.

Im Prinzip wird eine Reihe symbolischer Handlungen ausgeführt, bevor schließlich ein Kampf stattfindet. Weitaus häufiger verhindert jedoch die Zurschaustellung aggressiven Gebarens die eigentliche Kampfsituation. Der Mensch hat eine schwer belastete, ambivalente Einstellung der Aggression gegenüber, und seine diesbezüglichen Glaubenssätze verursachen viele seiner kollektiven und privaten Probleme.

*(Jane hielt inne, noch immer in Trance. Sie hatte sich eine neue Zigarette genommen und dann gemerkt, daß sie keine Streichhölzer mehr hatte. »Warte einen Augenblick«, sagte ich, »ich hole dir Feuer...« Ich war froh über die Gelegenheit, ein wenig herumzustöbern; das Tempo war schnell gewesen.)*

Er und ich danken dir beide.

In eurer Gesellschaft und mehr oder weniger auch in anderen ist die natürliche Übermittlung von Aggression zusammengebrochen. Ihr verwechselt Gewalt mit Aggression und begreift nicht, daß Aggression auch kreatives Handeln sein kann und als Kommunikationsmethode den Zweck hat, Gewalt zu verhindern.

Ihr macht absichtlich gewaltige Anstrengungen, die Kommunikationselemente der Aggression in Schach zu halten, und laßt deren viele positiven Werte ganz außer acht, bis ihre aufgestaute Kraft schließlich gewalttätig explodiert. Gewalt ist eine Verzerrung der Aggression.

*(Pause um 22.28 Uhr.)* Gedulde dich einen Moment . . .

Die Geburt ist ein aggressiver Vorgang - ein mit großer Stoßkraft erzwungener Durchbruch eines Selbst aus einem Körper in eine neue Umwelt hinein. Jede schöpferische Idee ist aggressiv. Gewalt ist nicht aggressiv; sie ist vielmehr die passive Kapitulation vor einem Gefühl, das weder begriffen noch bewertet, sondern bloß gefürchtet und zugleich angestrebt wird.

Gewalt ist im Grunde eine der Übermacht weichende Kapitulation, und bei jeder Gewaltanwendung ist eine große Portion Suizidalgefühl mit dabei - das Gegenteil von Kreativität. *(Pause.)* Im Krieg sind Mörder und Opfer beide in die gleiche Art von Leidenschaft verwickelt, aber diese Leidenschaft ist nicht aggressiv; sie ist im Gegenteil ein Verlangen nach Zerstörung.

Ihr müßt nämlich wissen, daß Verlangen aus Gefühlen der Verzweiflung besteht, die einem Ohnmachts- und nicht einem Machtgefühl entspringen. Aggressivität führt zu Aktivität, Kreativität und Leben. Sie führt nicht zu Gewalt oder Vernichtung.

Nehmen wir einmal das Beispiel eines freundlichen Mannes aus einem ziemlich durchschnittlichen Milieu eurer Gesellschaft. *(Pause.)* Man hat ihm beigebracht, daß es männlich sei, aggressiv zu sein, aber er glaubt, dies bedeute Handgreiflichkeit. Als Erwachsener mißbilligt er Handgreiflichkeiten. Er kann seinem Chef keine Ohrfeige geben, obgleich er das vielleicht ganz gerne tun möchte. Auch verlangt vielleicht die Kirche von ihm, daß er die andere Wange hinhält, wenn er provoziert wird, und daß er sich freundlich, sanft und verständnisvoll zeigt. Die Gesellschaft lehrt ihn, solche Eigenschaften seien feminin. Sein Leben lang bemüht er sich, alles das zu verbergen, was er für aggressives, gewalttätiges Benehmen hält, und versucht statt dessen, verständnisvoll und freundlich zu sein.

Das Beispiel ist natürlich unrealistisch und hat mit den verzerrten Vorstellungen von dem, was männlich und weiblich sei, zu tun, aber hier sollen uns nur die verschiedenen Aspekte der Aggressivität interessieren. Weil er versucht, immer so verständnisvoll zu sein, unterdrückt unser Mann viele der normalen Irritationen, die als natürlicher Ausdruck der Kommunikation zwischen, sagen wir, seinem Vorgesetzten und ihm bei der Arbeit und zu Hause zwischen seinen Familienmitgliedern fungieren würden.

Unterschwellig streben jedoch alle diese gehemmten Reaktionen nach ihrer Freisetzung, denn der Ausdruck aggressiver Gefühle stellt ebenso ein natürliches Gleichgewicht im Körper wie im Umgang mit anderen Menschen her. Wenn sein Organismus schließlich genug davon hat, könnte unser Freund tatsächlich gewalttätig werden. Er könnte plötzlich in eine Schlägerei verwickelt werden und sogar eine solche vom Zaun brechen, und der geringste Anlaß könnte dabei als Auslöser dienen. Der Mann könnte sich oder andere ernstlich verletzen.

In der Regel sind Tiere da vernünftiger. Geistig und körperlich seid ihr also bestens ausgerüstet, mit Aggressionen umzugehen. Gewalt tritt nur auf, wo der natürliche Ausdruck der Aggressivität einen Kurzschluß erfährt. Das Machtgefühl, das solche Episoden begleitet, resultiert daraus, daß die unterdrückten Energien plötzlich freigesetzt werden, doch ist das Individuum in solchen Fällen immer jenen Energien preisgegeben, es wird von ihnen überschwemmt und passiv mitgerissen.

Die Angst vor euren Gefühlen kann viel mehr Schaden anrichten als eure zum Ausdruck gebrachten Gefühle, denn die Angst baut ein Kraftfeld auf, das die dahinterstehenden Energien noch intensiviert.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

*(22.52 Uhr. Jane war weit weg gewesen. »Ich glaube, wir kriegen noch mehr über Tiere und Aggression . . .*

*Mensch, Seth ist ja immer noch da. Eben habe ich den nächsten Satz bekommen«, sie lachte, aber meine Schreibhand war lahm, und ich bat sie zu warten. »Es ist komisch«, fügte sie hinzu, »ein Teil von mir ist bereits in der Sitzung, während der Rest noch Pause macht . . . Fortsetzung im gleichen Stil um 23.05 Uhr.)*

Nun: Da ihr über ein Bewußtsein verfügt, habt ihr auch einen weiten Spielraum für die Art und Weise, wie ihr Aggressionen ausdrücken könnt, aber das tierische Erbe bleibt irgendwie immer erhalten. Ein Stirnrunzeln ist eine natürliche Kommunikationsmethode, die aussagt: »Du hast mich verstimmt!« oder: »Ich bin verstimmt!« Wenn ihr euch ein Lächeln abverlangt, obwohl ihr eigentlich grollen möchtet, dann verfälscht ihr euren natürlichen Ausdruck und enthaltet dem anderen eine legitime Mitteilung vor, die ihm zeigen würde, wie euch zumute ist.

Wenn euch ein Mann oder eine Frau ständig anlächelt, kann das Lächeln wie eine Maske sein. Ihr wißt dann nicht, ob ihr mit einem solchen Menschen kommuniziert oder nicht. Der Ton der Stimme folgt wiederum auch seinen eigenen Mustern und wird daher von Zeit zu Zeit von natürlicher Aggression gefärbt sein.

Der Körper gibt viele biologische Zeichen von sich, die sämtlich als auf kreativer Basis an andere gerichtete Mitteilungen gemeint sind - als Warnungen verschiedenen Grades. Jedes dieser Zeichen äußert sich auf seine Weise automatisch und doch rituell, ist ein Tanz bewegter Muskeln, der seine Bedeutung hat und biologisch verstanden wird. Alle diese Zeichen sind konstruktiv. Sie sollen bei den anderen Reaktionen hervorrufen und euch zu einem neuen Einvernehmen verhelfen, zu einem Gleichgewicht der Rechte. Wenn sich euer Verstand in solche Vorgänge störend einmischt, dann steckt ihr wirklich in Schwierigkeiten.

Das Verhaltensmuster der Tiere ist begrenzter als eures, in gewisser Hinsicht freier und im Ausdruck automatischer, aber enger insofern, als das, was ein Tier erlebt, nicht so umfassend ist wie euer Erleben. *(Pause.)* Ihr könnt keine Freude an eurer Spiritualität haben, wenn ihr keine Freude an eurer Kreatürlichkeit habt. Es geht nicht darum, daß ihr euch über eure eigene Natur erhebt, sondern darum, sie voll zu begreifen und dadurch weiterzukommen. Das ist ein Unterschied.

Ihr werdet der Spiritualität nicht teilhaftig und nicht einmal ein glückliches Leben führen können, wenn ihr die Weisheit und Erfahrung des Fleisches verleugnet. Ihr könnt mehr aus der Beobachtung der Tiere lernen als von einem Guru oder einem Priester - oder aus der Lektüre meines Buches. Doch zuerst müßt ihr euch von der Vorstellung freimachen, daß eure Kreatürlichkeit suspekt sei. Euer Menschsein ist nicht aus der Ablehnung eures tierischen Erbes, sondern aus dessen Weiterentwicklung hervorgegangen.

*(23.25 Uhr.)* Wenn ihr versucht, geistig hochstehend zu sein, indem ihr eure Kreatürlichkeit abspaltet, dann hört ihr auf, fröhliche, erfüllte, zufriedene und

natürliche Wesen zu sein, und entfernt euch überdies von jeder wahren Spiritualität. Viele, die behaupten, an die Macht des Geistes oder der Gedanken zu glauben, haben in Wirklichkeit vor ihren Gedanken Angst, so daß sie diese am liebsten unterdrücken, insbesondere wird der geringste »aggressive« Ausdruck abgeblockt. Gedanken können töten, meinen solche Leute - als ob das Individuum, gegen das sich solche Impulse richten, nicht über eigene, dem Selbstschutz dienende, lebenspendende Energien verfügte und jeglicher Mittel natürlicher Abwehr bar wäre.

Aus verschiedenen Gründen ist dabei oft ein verstecktes und verzerrtes Machtgefühl im Spiel, das sagt: »Ich bin so mächtig, daß ich dich mit meinen Gedanken umbringen könnte; ich weigere mich aber, das zu tun!« Niemand und nichts ist so mächtig. Wenn Gedanken töten könnten, hättet ihr kein Übervölkerungsproblem!

Jeder Mensch trägt ein eigenes Energiepotential und sein Abwehrsystem in sich. Ihr billigt schon einmal nur die Ideen und Gedanken, die in euer persönliches Glaubenssatzsystem hineinpassen, und selbst da gibt es noch verschiedene Sicherheitsvorkehrungen. Kein Mensch stirbt, ohne zum Sterben innerlich bereit zu sein, und dies aus sehr viel besseren Gründen, als ihr sie vielleicht wahrhaben möchtet.

*(Pause.)* Ihr seht den Selbstmord gerne als etwas Schändliches und Passives und den Krieg dagegen als etwas Aggressives und Machtvolles an. Beide sind aber gleichermaßen ein Produkt der Passivität verzerrter Aggression und natürlicher Kommunikationsformen, die weder bewußt gewählt noch verstanden werden. Blumen sind für euch sanft, schön und »gut«, und doch findet jedesmal, wenn eine Blüte sich öffnet, ein gewaltiger, freudiger Aggressionsstoß statt, den man schwerlich als passiv bezeichnen könnte und der sich voller Kühnheit und Mut aktiv nach außen wendet. Ohne Aggression bliebe eurem Körper jegliches Wachstum versagt, und eure Körperzellen würden der Untätigkeit verfallen. Aggressivität liegt all den großartigen Ausbrüchen des Schöpferischen zugrunde.

Nun: Das ist das Ende des Diktats und das Ende der Sitzung. Falls du etwas über Wahrscheinlichkeiten hören möchtest, gebe ich das ein andermal durch, und dann wird es in diesem Buch, wenn auch nur kurz, im Zusammenhang mit Reinkarnationsmaterial zur Sprache kommen.

*(Kürzlich hatte ich Jane gefragt, ob sie meine, daß Seth in diesem Buch wenigstens kurz auf die Wahrscheinlichkeiten eingehen würde. Ich bin besonders gespannt darauf, seit wir von ihm in der 639sten Sitzung die Information über den Tod unserer Katze Rooney erhielten. [Eine später beigefügte Notiz: Seth hat Wort gehalten: siehe Kapitel 14 und 15.]*

*Seth machte dann noch einige Vorschläge, wie die Mitglieder der ASW-Gruppe ihre persönlichen Glaubenssätze für die Gruppendiskussion aufschreiben könnten.)*

Ich wünsche euch einen schönen guten Abend. Und laß dir von Ruburt seine letzten Aufzeichnungen zeigen.

*(»Ja. Dank dir, Seth. Gute Nacht.«)*

*23.40 Uhr. Jane gähnte immer wieder. »Ich fühle mich erschöpft - und doch gleichzeitig energiegeladen«, sagte sie. Die Aufzeichnungen, von denen Seth sprach, betrafen ihre eigene Arbeit an den Glaubenssätzen. Meine Schreibhand tat mir weh.)*

### **Sitzung 643, Montag, den 26. Februar 1973**

*(Wir sind beide seit der letzten Sitzung sehr beschäftigt gewesen. Ich hatte aus den Notizen nur eine Seite in die Maschine geschrieben, und jetzt konnte sich keiner von uns an den Rest erinnern. »Ich war ja in Trance, als es durchgegeben wurde, und kann deshalb sagen, daß ich es nicht gehört habe«, lachte Jane. »Ich habe also*

*meine Ausrede. Welche hast du?« Ich hatte keine. Ich las ihr ein paar Seiten aus meinen Notizen vor, während wir auf den Sitzungsbeginn warteten. 21.20 Uhr.)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Heute hat Ruburt von einer jungen Frau einen Anruf erhalten, die ich Andrea nennen möchte. Sie ist eine hübsche junge Frau. Ich möchte diesen Fall als ein ausgezeichnetes Beispiel dafür erwähnen, wie bewußte Glaubenssätze eure Gefühle und euer Verhalten beeinflussen.

Andrea ist Anfang der Dreißig, geschieden und hat drei Kinder. Sie rief Jane an, um ihr zu sagen, daß sie heute morgen ihre Stellung verloren und daß sie eine Woche voll widriger Lebensumstände und unangenehmer Gefühlserlebnisse hinter sich habe. Ein junger Mann, den sie zu sehen gewohnt war, hatte sich von ihr zurückgezogen. Ein Verkäufer hatte sie anscheinend in eine sehr demütigende Lage gebracht, indem er sie vor allen Leuten anschrie. Alle ihre anderen Begegnungen waren in letzter Zeit ähnlich unangenehm verlaufen. Schließlich wurde sie krank. Sie blieb von der Arbeit weg, bis die Situation im Verlust ihrer Stellung ihren Höhepunkt fand.

Sie sagte Ruburt, sie halte sich für eine minderwertige Person, die mit dem Leben nicht zurechtkomme und sich ihren Kollegen und der Welt gegenüber nicht zu behaupten vermöge.

Sie hatte diese Glaubenssätze natürlich schon die längste Zeit über mit sich herumgetragen, und diese waren unbewußt körperlich zum Ausdruck gekommen - durch Gestik, Ausdrucksweisen und den Ton ihrer Stimme. Ihr ganzes physisches Selbst war auf Zurückweisungen gefaßt. Alle Ereignisse wurden (*mit Nachdruck*) unabhängig davon, wie sie eigentlich waren, im Lichte dieser Geisteshaltung interpretiert.

Die dem Organismus zugänglichen Daten wurden im Sinne einer zielgerichteten Suche nach Material, das jene Glaubenssätze physisch bestätigen würde, gesiebt, abgewogen und beurteilt. Informationen und Ereignisse, die dem zuwiderliefen, wurden weitgehend ignoriert oder so zurechtgebogen, daß sie in den Rahmen hineinpaßten, den ihr Bewußtsein als Realität erklärte.

Bewußte Glaubenssätze zentrieren eure Aufmerksamkeit; sie kanalisieren und lenken eure Energie so, daß ihr eure Ideen möglichst rasch in erfahrbare Wirklichkeit umsetzen könnt. Sie setzen euch auch Scheuklappen auf, indem sie alle Daten beiseite schieben, die nicht assimiliert werden können, wenn die Makellosigkeit der Glaubenssätze erhalten bleiben soll. Folglich übersah und ignorierte unsere Andrea jedes Lächeln und jede Ermutigung, die ihr zuteil wurden; und in manchen Fällen sah sie sogar potentiell günstige Ereignisse als »negativ« an und benutzte sie, um sich in ihrem Glauben an ihre Minderwertigkeit noch bestärkt zu sehen.

Während des Telephongesprächs erinnerte Ruburt Andrea an ihre grundlegende Einmaligkeit und ebenso an die Tatsache, daß sie ihre Realität durch ihre Glaubenssätze selbst erschaffe. Ruburt verstärkte noch andere Ideen in ihr, die sie vorübergehend vergessen hatte: unter anderem unterstrich er die Tatsache ihres eigenen Wertes; und da Ruburt an Andreas Wert glaubte und weil Andrea das wußte, gewann dieser positivere Glaubenssatz wieder die Oberhand und verdrängte den ihrer Minderwertigkeit.

Tagsüber konnte Andrea über beide Glaubenssätze nachdenken und sie als gegensätzliche Meinungen über sich selbst verstehen. Sie glaubte, sie sei einzigartig und gut, aber auch, sie sei minderwertig und schlecht. Zu verschiedenen Zeiten herrschte jeweils einer dieser Glaubenssätze vor und prägte ihre Erfahrungen. Kurz vor dieser Sitzung rief Andrea sie zurück. Es war ihr klargeworden, daß sie diese Situation tatsächlich selbst herbeigeführt hatte, indem sie mit ihren bewußten Ideen nicht ehrlich umgegangen war.

Sie hatte ihre Stelle für eine andere aufgeben wollen, hatte aber Angst vor diesem Schritt und hatte daher Umstände herbeigeführt, durch die ihr die Entscheidung scheinbar abgenommen wurde; es sah dann so aus, als wäre sie das

Opfer gefühlloser Mitarbeiter geworden, die neidisch und verständnislos waren, und eines Chefs, der nicht für sie einstand.

*(Pause um 21.42 Uhr.)* Jetzt hat sie eingesehen, daß sie nicht das Opfer, sondern die Initiatorin dieser Umstände war. Während der fraglichen Zeit hatten ihre Gefühle ihre bewußten Glaubenssätze getreulich widergespiegelt. Sie war in Selbstmitleid und Selbstverurteilung versunken. Das hatte den körperlichen Schwächezustand herbeigeführt. Als Ruburt zum zweitenmal mit ihr sprach, gab er ihr ausgezeichnete Ratschläge, indem er ihr erklärte, wie man mit solchen Gefühlen vorteilhaft umgehen kann. Auf seine eigene Weise kann jeder Leser diese Methode mühelos anwenden.

Ruburt gab Andrea den Rat, die Gültigkeit solcher Gefühle als Gefühle anzuerkennen, sie also nicht zu unterdrücken, sondern sich ihrem Fluß anzuvertrauen in dem Bewußtsein, daß es sich um Gefühle handelt. Als solche sind sie real. Sie bringen emotionale Reaktionen auf Glaubenssätze zum Ausdruck. Wenn Andrea sich beispielsweise das nächste Mal inadäquat fühlt, dann soll sie dieses Gefühl aktiv erleben in dem Bewußtsein, daß, obwohl sie sich minderwertig vorkommt, dies nicht bedeutet, daß sie auch minderwertig ist. Sie soll sich dann sagen: »Ich fühle mich minderwertig« und gleichzeitig wissen, daß dieses Gefühl keine Aussage über eine Tatsache darstellt, sondern eine Emotion ist. Es geht hier um eine andere Art von Gültigkeit.

Eure Emotionen als solche zu erleben ist nicht das gleiche, wie sie als tatsächliche Aussagen über eure eigene Existenz anzunehmen. Andrea soll sich dann fragen: »Warum komme ich mir so minderwertig vor?« Wenn ihr die Gültigkeit der Empfindung als solche abstreitet und so tut, als wäre sie nicht vorhanden, dann werdet ihr niemals auf den Gedanken kommen, die zugrunde liegenden Glaubenssätze zu ergründen und nötigenfalls zu ändern.

*(Lange Pause um 21.56 Uhr.)* Ich gebe dir bloß einen Augenblick Zeit, deine Schreibhand auszuruhen . . . Du ruhst sie nicht aus!

*(»Doch«, sagte ich scherzend, indem ich meine Feder einen Augenblick beiseite legte.)*

Im Augenblick glaubt Andrea noch, daß ihr Leben schwierig sein muß. Man hat ihr oft gesagt, daß sich eine Frau ohne Mann in einer sehr schwierigen Lage befinde, besonders als Frau mit Kindern. Sie glaubt, daß es fast unmöglich sein werde, einen neuen Partner zu finden. Man hat sie gelehrt, daß Kinder einen Vater brauchen, und zugleich meint sie, daß kein Mann sich mit einer Frau mit Kindern einlassen werde.

In den Dreißigern, kommt es ihr vor, schwinde die Jugend schnell dahin, und ihren Glaubenssätzen entsprechend kann sie nicht sehen, daß viel ältere Frauen noch begehrenswert sein können. Folglich stürzen ihre Glaubenssätze sie in eine Krise. Ändert sie die Glaubenssätze, gibt es auch keine Krise mehr. Ihr Körper braucht dann nicht mehr auf solchen Streß zu reagieren, und die äußere Situation würde sich fast schlagartig verändern.

Außerdem teilen sich eure Glaubenssätze den anderen Menschen mit, nicht nur aufgrund völlig unbewußter Körpermechanismen, sondern auch telepathisch. Ihr werdet immer versuchen, eure Ideen mit äußeren Erfahrungen in Einklang zu bringen. *(Pause.)* All die Fähigkeiten des inneren Selbst werden in die Waagschale geworfen, um die Bilder eurer Glaubenssätze zu materialisieren. Und als die »richtigen« Emotionen werden die hervorgebracht, die jene Körperzustände erzeugen, die in eurem Bewußtsein vorhanden sind.

*(Lauter:) Jetzt kannst du Pause machen.*

*(»Danke.« - 22.03 Uhr. Jane war »wirklich weg und bewußtlos« gewesen, wie sie sagte; aber Seth kam augenblicklich zurück, als ich Bedenken äußerte, dieses Material in das Buch aufzunehmen.)*

Nun: Dieses Material soll der betreffenden jungen Frau helfen und anderen auch. Zeigt ihr dieses Sitzungsprotokoll. Es wird keine Probleme geben. Dies ist eine Situation, in der sich viele junge Frauen befinden, und das Material kann ihnen behilflich sein, Dilemmas zu lösen, von denen sie vielleicht bis dahin nichts wußten.



Sie kennen keinen Ruburt, können aber aus diesem Buch lernen. Jetzt könnt ihr Pause machen.

*(»Gut.« - 22.06 Uhr. Jane lachte, als ich sagte, ich hätte gehofft, daß Seth auf meine Bemerkungen so reagieren würde. Fortsetzung in langsamerem Tempo um 22.33 Uhr.)*

Ich habe Andrea als Beispiel gewählt, weil ihr da vielen für eure Gesellschaft typischen Glaubenssätzen begegnet - die Vorstellung, daß das Altern eine Katastrophe ist; daß Frauen ohne einen Mann an ihrer Seite machtlos sind; daß das Leben, praktisch gesehen, etwas höchst Schwieriges ist, idealerweise aber einfach sein sollte. All diese Ideen beziehen ihre Kraft aus dem grundlegenden Glauben an die Unfähigkeit des bewußten Selbst, seine Erfahrungen zu gestalten und zu steuern.

Glücklicherweise arbeitet Andrea an ihrem Glaubenssatzsystem. Während sie sich jedoch im Augenblick sagt, daß das Alter keine Rolle spielt, glaubt sie doch nach wie vor, daß ihre Anziehungskraft täglich abnehme. Folglich fühlt und gibt sie sich weniger anziehend, solange dieser Glaubenssatz sie beherrscht. Zum Glück ist sie imstande, ihre physischen Erfahrungen mit ihren Glaubenssätzen zu vergleichen und zu erkennen, daß sie in bestimmten Lebensbereichen große Fortschritte gemacht hat. Doch greifen wir einmal einige dieser Glaubenssätze heraus und wenden sie auf die Allgemeinheit an.

Menschen, die ständig von ihrem jugendlichen Geist und Körper reden, haben sehr oft vor dem Alter Angst. In gleicher Weise haben viele von denen, die um ihre Unabhängigkeit großes Aufheben machen, Angst vor ihrer grundlegenden Hilflosigkeit. In den meisten Fällen sind sich die Betreffenden dieser gegensätzlichen Glaubenssätze völlig bewußt; diese werden aber auseinandergehalten, so daß dann infolgedessen eine Aussöhnung zwischen ihnen stattfindet.

*(22.45 Uhr.)* Da sich eure Gefühle nach euren Glaubenssätzen richten, werden euch diese bisweilen sinnwidrig erscheinen, solange ihr ihnen keine freie Verbindung mit gleichfalls von euch bewußt gehegten gegensätzlichen Vorstellungen zubilligt.

Bei der Lektüre dieses Buches könnte sich zum Beispiel jemand sagen: »Mein Problem ist, daß ich zu gefühlsbetont bin.« Und doch wird er nach einiger Selbstprüfung feststellen, daß es auch Bereiche gibt, in denen seine Gefühle nur begrenzt zum Ausdruck gelangen.

*(Pause, eine von vielen.)* Das Gefühl gelangt nie zum Stillstand. Es ist in Bewegung und leitet immer zu einem anderen Gefühl über. Während es fließt, verändert es euren körperlichen Zustand vollständig, und dieser Wechsel sollte von euch bewußt wahrgenommen werden. Eure Gefühle werden euch, wenn ihr sie nicht unterbindet, zur Erkenntnis eurer Glaubenssätze hinführen. Gefühlszustände tragen immer einen Handlungsimpuls in sich, der physisch ausagiert werden sollte, und ihre Basis ist die natürliche Aggression.

Der Zusammenhang zwischen Kreativität und Aggression ist in eurer Gesellschaft nie erkannt worden. Wenn aber Aggressivität mißverstanden wird, so kann dies zu Angst vor allen Gefühlen führen und bewirken, daß ihr euch von euren besten natürlichen Hellkräften abschneidet.

Natürliche Aggression ist die treibende Kraft hinter aller Kreativität. Viele Leser werden verblüfft sein, wenn sie dies lesen; sie hielten bisher eher die Liebe für den schöpferischen Impuls und sehen diese als etwas der Aggression Entgegengesetztes an. Eine solche künstliche Trennung gibt es jedoch nicht. Natürliche Aggression ist schöpferische Liebe, die nach außen drängt, ist das Mittel, durch das die Liebe sich aktiviert, oder der Treibstoff, mit dessen Hilfe die Liebe in Bewegung gerät. *(Mit Nachdruck:)* Aggression als solche hat, wie gesagt, mit physischer Gewalt im üblichen Sinne nichts zu tun, wohl aber mit jener Kraft, durch die die Liebe fortbesteht und sich schöpferisch erneuert.

*(23.01 Uhr.)* Wenn ihr in diesem wichtigen Punkt anders denkt, dann geratet ihr in das Fahrwasser schiefer Ansichten, die negativen Elementen Macht verleihen, und das Schöpferische scheint dann bedrohlich und schlecht zu sein oder erhält gar

dämonische Attribute. Im Gegensatz dazu wird dann das Gute zu Unrecht als schwach, als ohnmächtig, passiv und schutzbedürftig empfunden.

Aufgrund solcher falscher Glaubenssätze werdet ihr vor jedem starken Gefühl Angst bekommen und weitgehend dazu gebracht werden, vor der Kraft und Energie eures eigenen Wesens davonzulaufen. Ihr werdet gezwungen, eure eigenen Erfahrungen zu verwässern. Solchen Glaubenssätzen wohnt übrigens ein stark depressiver Zug inne, der euch starke Gefühle abdrosselt, indem ihr diese zu Unrecht als negativ abstempelt.

Ihr hemmt dann automatisch jeden Impuls, der von starken Emotionen begleitet sein könnte, und betrügt euch somit um das nötige Feedback. Ihr seid euren Gefühlen nur dann ausgeliefert, wenn ihr sie fürchtet. Glaubt: Sie sind das bewegende Moment eures Seins. Sie gehen mit eurem Intellekt Hand in Hand. Aber wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins nicht kennt und eure Gefühle nicht fair behandelt, so geratet ihr in Schwierigkeiten.

Ihr könnt Pause machen.

*(23.11 Uhr. Jane war schnell aus der Trance. »Irgendwie kam ich gefühlsmäßig nicht mit«, sagte sie, aber ich versicherte ihr, das Material sei überzeugend wie immer. Wie schon manchmal war sie während ihres Vortrags durch Lärm im Haus gestört worden; ich übrigens auch. Wir waren noch immer irritiert.*

*Wir saßen bis 23.26 Uhr herum, bis Jane entschied, es lohne sich nicht, die Sitzung fortzusetzen. »Ich sage das zwar nicht gern, aber Schluß damit für heute abend!«)*

### **Sitzung 644, Mittwoch, den 28. Februar 1973**

*(Wir hielten die Sitzung zur Abwechslung in Janes Studierzimmer ab.*

*In den letzten paar Tagen hatte Jane das Gefühl, von Seth Vorschußmaterial für das Buch zu erhalten. Sie hat sich darüber ein paar Notizen gemacht. Eine der Wendungen, die wir bedeutsam finden, ist die der »überbrückenden Glaubenssätze«.*

*Kurz vor der Sitzung sagte Jane, sie spüre Seths Gegenwart wie gewöhnlich. Doch dann fügte sie hinzu: »Ich fühle dicht über meinem Kopf eine Energiequelle - keinen Kegel, nichts so Definierbares, sondern bloß, daß da etwas außerhalb meines Körpers ist. Ich spüre eine Art freien Gleitens und Fließens, das nicht ganz alltäglich ist, so als hätte ich drei Glas Wein getrunken . . . Ich glaube, ich weiß, worüber Seth sprechen wird. Meine Hände fühlen sich schwerelos an richtig geschmeidig, als würden sie durch seidenweiches Wasser gewirbelt. Nicht daß ich aus dem Körper ausgetreten wäre, aber ich fühle deutlich . . .«*

*In ihrem Schaukelstuhl sitzend, nahm Jane die Brille ab und schloß die Augen. 21.05 Uhr.)*

*Guten Abend.*

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Ruburt hat tatsächlich von mir ein paar Informationen erhalten dank einer anderen Methode. Ich habe ihm für den Hausgebrauch gewissermaßen etwas Vorschußmaterial zukommen lassen.

Die Informationen schienen Ruburt »einfach zu kommen«, allerdings nicht fix und fertig in Worte gefaßt. Er hatte lediglich Einfälle, die er dann interpretierte und verbalisierte und für sich selbst notierte. Das Material ist für unseren Zusammenhang relevant und gehört in dieses Kapitel. Ich werde es jetzt auf meine eigene Weise darstellen.

Ich habe schon oft gesagt, daß Körper und Geist eine Einheit bilden. Die Bewußtseinsinhalte sind für den Gesamtorganismus ebenso wichtig wie seine Körperzellen. Ruburt hat eine von mir eingegebene Analogie - indem ich Gedanken mit individuellen Zellen und Glaubenssatzsysteme mit aus Zellen bestehenden

Körperorganen verglich - richtig interpretiert. Die Organe sind offensichtlich etwas im Körper Feststehendes, wogegen die Zellen, aus denen sie aufgebaut sind, ständig absterben und neu entstehen.

Glaubenssatzsysteme sind ebenso nötig und natürlich wie die Körperorgane. Ja, sie sind dazu da, eure biologischen Körperfunktionen steuern zu helfen. Ihr macht euch über das Gehen und Kommen der Zellen in euren Organen keine Gedanken. Sich selbst überlassen gehen eure Gedanken ebenso natürlich in eurem Glaubenssatzsystem aus und ein; und im Idealfall balancieren sie sich unter Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit aus und steuern eure Körperfunktionen auf eine Weise, daß die euch angeborenen Heilkräfte sich auswirken können.

Eure Glaubenssatzsysteme ziehen natürlich bestimmte Arten von Gedanken an, die entsprechende Gefühlserlebnisse mit sich bringen. Wird jemand ständig von haßerfüllten, rachedurstigen Gedanken und Gefühlen bedrängt, so sollte er die von ihm akzeptierten Glaubenssätze überprüfen, aus denen sie ihre Kraft beziehen.

Dies kann jedoch nicht dadurch geschehen, daß man die Gültigkeit seiner Gedanken als persönliche Erfahrungen ignoriert und (*mit großem Nachdruck*) sie unter den Tisch eines oberflächlichen Optimismus fegt. Zur Gewohnheit gewordene abträgliche Gedanken bringen gleichgeartete körperliche Erfahrungen hervor. Doch das liegt an eurem Glaubenssatzsystem; dieses muß überprüft werden.

(21.22 Uhr. Mit geschlossenen Augen saß Jane über eine Minute lang schweigend da.)

Die »negativen« geistigen und äußeren Erfahrungen, die ihr macht, sollen euch dazu bringen, die Inhalte eures Bewußtseins unter die Lupe zu nehmen. Auf ihre Weise sind haßerfüllte, rachedurstige Gedanken und Gefühle therapeutische Vorrichtungen, denn wenn ihr ihnen folgt, indem ihr sie als Gefühle ernst nehmt, so führen sie euch automatisch über sie hinaus: sie verwandeln sich in andere Gefühle und tragen euch vom Haß in so etwas wie den Treibsand der Angst hinein - denn die steckt immer hinter dem Haß.

Wenn ihr euch euren Gefühlen hingibt, so führt das eine emotionale, geistige und physische Einheit herbei. Versucht ihr dagegen, sie zu bekämpfen oder zu leugnen, dann trennt ihr euch von eurer eigenen Seinsrealität. Indem ihr mit euren Gedanken und Gefühlen auf die empfohlene Weise verfährt, könnt ihr euch wenigstens in der Integrität eurer momentanen Erfahrung verankern und es ihrer angeborenen Beweglichkeit und Kreativität überlassen, eine heilsame Lösung hervorzubringen.

Streitet ihr aber solche Emotionen ab oder fürchtet ihr euch vor ihnen, dann legt ihr dem freien Fluß der Gefühle von Augenblick zu Augenblick Hindernisse in den Weg; ihr errichtet Staudämme. Jedes Gefühl verwandelt sich in ein anderes, wenn ihr es ehrlich durchlebt. Andernfalls wird die natürliche Dynamik eures ganzen Organismus blockiert.

Angst, mit der ihr euch konfrontiert und die ihr in ihren körperlichen Empfindungen und in Gedanken durchlebt, führt automatisch eine Lösung herbei. Das hinter dem Hindernis stehende Glaubenssatzsystem wird auf diese Weise erhellt, und euch wird klar, daß ihr so empfindet, weil ihr einer Überzeugung anhängt, die eine solche Reaktion hervorruft und rechtfertigt.

(21.34 Uhr.) Wenn ihr euch gewohnheitsmäßig jeden Gefühlsausdruck versagt, so entfremdet ihr euch nicht allein euren Körper, sondern auch eure bewußten Vorstellungen. Ihr begrabt bestimmte Bewußtseinsinhalte in euch und umgibt euch mit einer biologischen Rüstung, die verhindern soll, daß ihr die Auswirkungen dieser Inhalte auf euren Körper zu spüren bekommt. In jedem Fall ist die letzte Ursache dieser Hemmung in eurem persönlichen Glaubenssatzsystem, in den von euch gehegten, zutiefst empfundenen Überzeugungen, zu suchen.

Wenn ihr eine spirituelle Hexenjagd veranstaltet, indem ihr versucht, jede negative Vorstellung, die euch anwandelt, sofort zu unterdrücken, dann fragt euch doch einmal, warum ihr so sehr an die zerstörerische Macht selbst des geringsten eurer »negativen« Gedanken glaubt!

Körper und Geist bilden zusammen ein ganzheitliches, selbstregulierendes,

selbstreinigendes, heilendes System, innerhalb dessen jedes Problem, dem man sich ehrlich stellt, seine Lösung in sich trägt. Jedes Krankheitssymptom, gleich ob geistiger oder physischer Art, enthält den Schlüssel zur Lösung des Konfliktes, der hinter ihm steht, wie auch den Keim für seine Heilung.

Ihr könnt Pause machen.

*(21.44 Uhr. Jane äußerte, daß sie während des Vortrags, ohne das von Seth Gesagte voll wahrzunehmen, »wußte«, daß von dem Material die Rede war, das sie Anfang der Woche als Eingebung erhalten hatte. Fortsetzung in langsamerem Tempo um 22.01 Uhr.)*

Nun: Es stimmt zwar, daß zur Gewohnheit gewordene Gedanken der Liebe, der Selbstannahme und eines gesunden Optimismus besser für euch sind als ihr Gegenteil. Entscheidend sind aber die Glaubenssätze, die ihr über euch selbst hegt; sie ziehen automatisch Gedanken an, die sich mit euren Vorstellungen decken.

Nochmals: In der Liebe steckt ebensoviel natürliche Aggressivität wie im Haß. Haß ist die entstellte Form dieser natürlichen Kraft, und dies ist das Ergebnis eurer Glaubenssätze.

Wie in dem Material, das Ruburt für persönliche Zwecke im voraus erhielt, deutlich wurde, ist natürliche Aggression reinigend und in hohem Maße kreativ - sie ist die Stoßkraft hinter all euren Emotionen.

Ihr könnt euch euren Glaubenssätzen auf zwei Wegen nähern. Der direkte Weg ist der, eine Reihe von Selbstgesprächen zu führen. Schreibt eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen, die ihr in den verschiedensten Lebensbereichen hegt, nieder, und ihr werdet entdecken, daß ihr zu verschiedenen Zeiten Verschiedenes glaubt. Oft liegen die Widersprüche offen zutage. Das eben sind die schon erwähnten gegensätzlichen Glaubenssätze; sie aber steuern eure Emotionen, euren körperlichen Zustand und eure physischen Erfahrungen. Überprüft eure Konflikte. Dann treten unsichtbare Glaubenssätze hervor, die jene scheinbar unterschiedlichen Überzeugungen zusammenhalten. Unsichtbare Glaubenssätze sind einfach Überzeugungen, deren ihr euch zwar bewußt seid, die ihr aber vorzieht zu ignorieren, weil sie Streitpunkte darstellen, die ihr bis dahin nicht habt anpacken wollen. Sie sind euch aber voll zugänglich; das erweist sich, sobald ihr euch einmal entschließt, die gesamten Inhalte eures Bewußtseins einer Prüfung zu unterziehen.

Sollte euch diese Methode zu intellektuell vorkommen, so könnt ihr auch von euren Gefühlen ausgehend den Weg zu euren Glaubenssätzen zurückverfolgen. In dem Fall und unabhängig von der gewählten Methode werden die einen euch zu den andern hinführen. Beide Annäherungsmethoden verlangen Ehrlichkeit gegenüber euch selbst und eine kritische Auseinandersetzung mit den geistigen, psychischen und emotionalen Aspekten eurer gegenwärtigen Realität.

*(22.12 Uhr.)* Wie auch Andrea *(von der in der letzten Sitzung die Rede war)* müßt ihr eure Gefühle als gültig annehmen und gleichzeitig im Auge behalten, daß sie sich auf bestimmte Sachverhalte oder Umstände beziehen, ohne notwendigerweise wirklichen Tatsachen zu entsprechen. »Ich glaube, ich bin eine schlechte Mutter« oder »Ich fühle mich als Versager« sind emotionale Aussagen und als Gefühle zu akzeptieren. Ihr solltet dabei jedoch nicht vergessen, daß solche Gefühle nicht auf Tatsachen begründet sein müssen. Eine Frau ist vielleicht eine ausgezeichnete Mutter, obgleich sie sich nicht als solche fühlt. Oder ihr verfolgt eure Ziele mit großem Erfolg und kommt euch doch als Versager vor.

Indem ihr diese Unterschiede erkennt und die Gefühle ehrlich bis an ihre Quelle verfolgt, werdet ihr zu den hinter ihnen stehenden Glaubenssätzen geführt. Eine Reihe von Selbstenthüllungen ist dann die unvermeidliche Folge, und jede führt euch zu weiteren kreativen psychologischen Aktivitäten hin. Auf jeder Stufe rückt ihr eurer Erfahrungswirklichkeit ein Stückchen näher.

Das Bewußtsein zieht hieraus großen Nutzen, weil es seinen richtungsgebenden Einfluß auf die Ereignisse immer klarer erkennt. Das Gefühlsleben oder der Körper kommt ihm dann nicht mehr bedrohlich oder unberechenbar vor, und es spürt die größere Einheit, die alles umfaßt.

Die Emotionen sind dann nicht länger nur Stiefkinder, und es werden nicht

mehr nur die in Sonntagskleidern empfangen. Die Gefühle brauchen nicht mehr nach Selbstaussdruck zu schreien, denn alle sind als vollberechtigte Familienmitglieder des Selbst angenommen. Jetzt werden vielleicht wieder einige von euch einwenden, ihre Schwierigkeit bestehe darin, daß sie zu gefühlsbetont und sensibel seien. Sie halten sich gar für zu leicht beeinflussbar. Dahinter aber steckt die Furcht vor den Gefühlen. Sie kommen vielen so mächtig vor, daß alle Vernunft darin ertrinkt.

(22.27 Uhr.) Ihr mögt euch noch so offen geben, ihr werdet doch immer bestimmte Gefühle, die ihr für ungefährlich haltet, begrüßen und andere wieder ignorieren oder an einem bestimmten Punkt unterdrücken, weil ihr Angst davor habt, wohin sie euch führen. (Pause.) Dieses Verhalten hängt natürlich mit euren Glaubenssätzen zusammen. (Lange Pause.) Seid ihr zum Beispiel über die Vierzig hinaus, dann sagt ihr euch vielleicht, daß das Alter keine Rolle spielt, daß ihr Freude an viel jüngeren Menschen habt, daß ihr »jugendlich« denkt und fühlt, ihr bejaht alle Gedanken, die sich mit eurer Vorstellung von Jugendlichkeit decken. Ihr kümmert euch um die Probleme der Jugend. Ihr heißt jeden Gedanken willkommen, der in euren Augen optimistisch und gesundheitsfördernd ist. Ihr kommt euch vielleicht sehr gefühlsbetont vor.

Obwohl ihr euch unterschwellig eurer kreatürlichen Wirklichkeit sehr wohl bewußt seid, überseht ihr gerne die Veränderungen, die sich in eurem Äußeren seit eurem dreißigsten Lebensjahr zeigen - dabei verliert ihr eure Authentizität als raumzeitliche Wesen aus den Augen. Ihr wehrt jeden Gedanken an Tod, Sterben und Altern ab und schließt auf diese Weise ganz natürliche Gefühle, die euch über eure Jugendjahre hinausführen sollten, aus eurem Gemütsleben aus. Ihr verleugnet die körperliche Existenz eures Leibes und dessen Zentriertheit im Lebensalter und betrügt euch um jene natürlichen biologischen, psychischen und geistigen Regungen, die über sich selbst hinausweisen.

Ihr könnt Pause machen.

(22.37 bis 22.54 Uhr.)

Nun: In diesem Kontext hängt eines der Probleme mit der Bedeutung zusammen, die ihr mit Wörtern wie »älter« und »alt« verbindet. In eurer Kultur herrscht der Glaube vor, daß Jugend Flexibilität, Wachheit und Gesundheit bedeutet. Altsein gilt im allgemeinen als Schande, und der ältere Mensch gilt als erstarrt und jenseits jeder Aktualität.

Wenn ihr euch krampfhaft bemüht, jung zu bleiben, dann geht es euch wahrscheinlich darum, eure Glaubenssätze über das Alter zu verbergen und alle damit verbundenen Gefühle zu leugnen. (Pause.) Wo immer ihr euch weigert, eure kreatürliche Wirklichkeit anzunehmen, lehnt ihr Aspekte auch eures Geistes ab. Der Körper existiert in der raumzeitlichen Welt. Die Erfahrungen, die ihr mit Sechzig macht, sind ebenso wichtig wie die mit Zwanzig. Euer sich wandelndes Äußeres will euch etwas sagen. Wenn ihr so tut, als fänden keine Veränderungen statt, dann verschließt ihr euch den eigenen biologischen und spirituellen Botschaften.

Im Alter bereitet sich der Organismus gewissermaßen auf eine Neugeburt vor. Bei den Veränderungen, die sich zugleich in Körper, Geist und Seele vollziehen, geht es nicht nur um den Abschluß eines Lebensalters, sondern auch um die Vorbereitung eines neuen. Die Situation bringt alle jene Hilfen in sich, die nötig sind, um den Übergang zu vollziehen, und zwar nicht nur in stiller Ergebenheit, sondern in dem gewaltigen aggressiven Drang nach neuen Erfahrungen.

Die Verleugnung eurer zeitlichen Wirklichkeit hat zur Folge, daß ihr in der Zeit steckenbleibt und von ihr besessen werdet. Bei Wahrung eurer zeitlichen Integrität hingegen bleibt eurer Körper ohne jene verzerrten, versteckten Vorstellungen vom Alter bis zu seinem natürlichen Ende in guter Verfassung und intakt. Wenn ihr die Jugend für ideal haltet und um deren Verlängerung ringt, während ihr gleichzeitig glaubt, daß das Alter zwangsläufig von Gebrechen begleitet ist, dann führt ihr unnötigerweise ein Dilemma herbei und beschleunigt durch solche negativen Überzeugungen den Alterungsprozeß.

Jedes Individuum muß seine persönlichen Glaubenssätze überprüfen oder seine Gefühle als Ausgangspunkt nehmen, der zwangsläufig zu ihnen hinführt.

Diejenigen unter euch, die wortgewandt sind, können sich in diesem wie in allen anderen Bereichen schriftlich ausdrücken. Ihr könnt eure Glaubenssätze entweder in der Reihenfolge aufschreiben, wie sie euch einfallen, oder eine nach den Inhalten eurer Überzeugungen geordnete Liste aufstellen. Ihr werdet sehen, daß eure Überzeugungen ziemlich verschieden sind.

Habt ihr ein körperliches Symptom, dann lauft nicht vor ihm davon. Spürt seine Realität in eurem Körper. Laßt euren Gefühlen freien Lauf. Dann werden sie euch zu den Glaubenssätzen hintragen, die eure Schwierigkeiten verursachen. Sie werden euch durch viele Aspekte eurer persönlichen Wirklichkeit hindurchführen, denen ihr euch stellen und die ihr erforschen müßt. Mit Hilfe dieser Methoden wird aufgestaute natürliche Aggressivität freigesetzt. Ihr empfindet das vielleicht als Gefühlsüberschwemmung, aber vertraut euren Emotionen - sie gehen aus eurer Wesensdynamik hervor und wecken eure Kreativität. Überlaßt ihr euch dieser, kreativ werdet ihr die Lösung für eure Probleme finden.

Ruburt gibt euch in seinen *Dialogues* ein ausgezeichnetes Beispiel hierfür durch die Art und Weise, wie er seine Gefühle hochkommen läßt, obgleich er ursprünglich Angst vor ihnen hatte. Nicht jeder kann Gedichte schreiben, aber jeder ist auf seine Weise schöpferisch und kann sich wie Ruburt von seinen Gefühlen leiten lassen, auch wenn daraus kein Gedicht entsteht.

Er weiß, welche Stelle ich meine. Verwendet sie.

Ihr müßt wissen, daß euer Bewußtsein absolut kompetent ist, daß eure Ideen Gewicht haben und daß eure persönlichen Glaubenssätze euren Körper und eure Erfahrungen beeinflussen und formen.

Ihr könnt Pause machen.

*(23.17 Uhr. Jane war sehr überrascht zu hören, daß sie fast eine halbe Stunde in Trance war; sie meinte, es waren nur ein paar Minuten gewesen. Es folgen ein paar Strophen aus ihrem Gedichtband, auf den Seth sich bezieht. Jane hat sie vor fünf Tagen geschrieben. In unserem Auszug sagt das sterbliche Selbst zur Seele:*

*Doch jetzt  
zittert mein Körper und atmet tief.  
Uralter Ärger  
steigt grollend aus meinen Zehen auf.  
Ein dumpfes, schweres, schwarzes Loch  
dehnt sich durch meinen Bauch bis in die Kehle  
und läßt seine Last auf der Zunge zurück,  
die bleiern wird  
von ungesagten, ungeschriebenen Dingen,  
die mein Bewußtsein längst vergessen hat,  
obwohl sie sich in meinem Blut verklumpen.  
Äscherne Statuen  
ungeformter Vokale und Silben,  
Bilder, die ich verstoßen sollte,  
purzeln von meinen Lippen.*

*Einzelheiten verschmelzen,  
eine eisig-schwere Masse  
belebt sich in Wiedergeburt  
und stürzt  
schreiend ins Universum hinein.  
Formen und Farben,  
ein schwarz-lila Gemisch,  
fließen im gewaltigen Schauspiel  
der Himmelslandschaft zusammen,  
verlieren sich  
und werden erlöst in ihr.*

*Und ich empfinde dich jetzt, selbst im Ärger,  
herrlich und schrecklich,  
aus meinem Fleisch aufsteigend  
mit der Geradheit eines Sturmwindes  
und umgeblasener Wolken,  
die Landschaft verwüstend  
und doch mit Frische erfüllend,  
explosionsartig,  
Trümmer umherschleudernd  
und neue Knollen freisetzend,  
die tief unten verborgen lagen  
und meinen Ärger verdienen,  
sie und dich und mich miteinander  
aus der Verdrängung Frostland emporhebend,  
in gigantischen freien Strudeln wirbelnd,  
die wie Sommerblitze zucken, aufleuchten  
und über die Landschaft hinstürmen  
in fröhlicher Wut.*

*Nach der Pause gab es jedoch kein Buchdiktat mehr. Seth kam wieder, um eine Seite Material für Jane durchzugeben, und die Sitzung war um 23.34 Uhr beendet.)*

### **Sitzung 645, Montag, den 5. März 1973**

*(Nach dem Abendessen begannen sich bei Jane Anzeichen bemerkbar zu machen, daß sie in einen veränderten Bewußtseinszustand eintrat. Sie fing an, von ihrer »seidigen« Haut und dem wohligen Gefühl ihres Pullovers an ihrem Rücken zu reden. Sie hatte vor der letzten Sitzung ähnliche Empfindungen gehabt, obwohl in schwächerem Maße. Jetzt begann ihr ohnehin scharfes Gehör die Laute zu verstärken - das Knistern des Zellophanpapiers, als sie ein Päckchen Zigaretten öffnete, der Klang meiner Stimme, als ich mit unserem Kater Willy sprach, das Geräusch, das ich mit der Zeitung machte. »Aber Worte sind so dürftig, wenn es um die Beschreibung von Wirkungen geht«, sagte sie mehr als einmal. »Sie sind zu abgedroschen . . .«*

*Die Verfassung, in der sie war, erinnerte mich an verschiedene transzendente Bewußtseinszustände, die sie im Laufe des letzten Jahres erreicht hatte; darum schlug ich ihr vor, sich hineinzugeben. Jane sagte, sie wolle doch lieber die Sitzung abhalten. Sie ging ins Wohnzimmer hinüber, um zu lesen, und fand die Illustrierte, die sie zur Hand nahm, »schwerer«, als sie sein sollte. Allmählich steigerte sich ihre Wahrnehmung der Schönheit in den Dingen des Alltags zusehend. Sie wollte eigentlich ihren Lehnstuhl herumdrehen, um die Straßenbeleuchtung sehen zu können, bewunderte dann aber statt dessen das Büchergestell, das ihrem Stuhl gegenüberstand. Inzwischen hatte ihre Stimme eine schwer definierbare, vollere Tonqualität angenommen. Sie klang freudig, aber gedämpft.*

*Eine Welle saß sie nur da und bewunderte laut ihre Umgebung. Der Kater sprang ihr auf den Schoß. Er wurde besonders schön, sagte mir Jane; als sie ihn streichelte, wurde sein Fell wunderbar weich und lebendig. Einer Eingebung folgend, streichelte sie mit der anderen Hand gleichzeitig die Luft um Willy herum - und fand diese Empfindung fast ebenso reichhaltig.*

*Wir aßen eine Kleinigkeit, dann siedelte Jane in ihren Schaukelstuhl über. Während wir auf Seth warteten, blickte sie verwundert und mit viel dunkleren Augen als sonst im Zimmer umher. Alles sieht so großartig aus: du, das Zimmer, Willy; aber ich glaube, ich kann doch eine Sitzung abhalten. Ich möchte es auch...« Gegen Ende*

*der Sitzung äußerte sich Seth über ihren erweiterten Bewußtseinszustand. Beginn der Sitzung um 21.40 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins überprüft, dann mag es euch vorkommen, als hättet ihr zu verschiedenen Zeiten so viele verschiedene Glaubenssätze, daß man sie nicht unter einen Hut bringen kann. Sie bilden jedoch klare Muster. Ihr werdet auf eine Gruppe von Kernglaubenssätzen stoßen, um die sich eure anderen Überlegungen versammeln. Denkt sie euch als Planeten, um die die anderen Ideen kreisen. Es sind vielleicht ein paar unsichtbare Glaubenssätze und ganz vielleicht ein oder zwei unsichtbare Kernglaubenssätze darunter. Diese wären dann unserer Analogie zufolge hinter den anderen, den sichtbaren »Planeten« verborgen und würden trotzdem durch ihre Einwirkung auf eure Beziehungen zu allen anderen sichtbaren Kernglaubenssätzen in eurem »Planetensystem« ihre Anwesenheit verraten.

Fragen, die ihr beim Studium eurer eigenen Ideen scheinbar nicht beantworten könnt, sind möglicherweise ein Hinweis auf das Vorhandensein solcher unsichtbarer Kernglaubenssätze. Ich möchte betonen, daß sie eurem Bewußtsein zugänglich sind. Ihr könnt sie mit Hilfe der erwähnten Methoden ermitteln, indem ihr entweder von euren Gefühlen her arbeitet oder indem ihr von den Glaubenssätzen ausgeht, die euch am leichtesten zugänglich sind.

*(21.50 Uhr.)* Dieses Thema führt uns zu etwas hin, das ich überbrückende Glaubenssätze nennen möchte, und Ruburt hat auch diesbezüglich für seinen persönlichen Gebrauch diesbezügliche Informationen im voraus erhalten. Beim überprüfen eurer Überzeugungen werdet ihr die Entdeckung machen, daß sogar die scheinbar gegensätzlichsten unter ihnen Ähnlichkeiten aufweisen, und diese Ähnlichkeiten können dazu benutzt werden, die Kluft zwischen den Glaubenssätzen zu überbrücken - selbst zwischen denen, die sich allem Anschein nach auf keinen gemeinsamen Nenner bringen lassen. Als Individuum, das sich an diese Glaubenssätze hält, prägt ihr dieselben gewissermaßen mit bestimmten Charaktermerkmalen, die für euch erkennbar sind. Diese Aspekte treten als überbrückende Glaubenssätze auf. Sie enthalten sehr viel Bewegung und Energie. Wenn ihr sie als solche erkennt, werdet ihr in euch einen Vereinigungspunkt finden, von dem aus ihr eure anderen Glaubenssatzsysteme aus einer gewissen Distanz betrachten könnt.

*(Lange Pause.)* Die mit diesen überbrückenden Glaubenssätzen verbundenen Emotionen können euch, in der Tat, überraschen, aber wenn ihr euren Standpunkt einmal auf den Boden solcher vereinigenden Strukturen bezogen habt, könnt ihr den freien Fluß eurer Gefühle zulassen, könnt sie empfinden und euch dabei vielleicht erstmals bewußt sein, daß der Ursprung solcher Gefühle in euren Glaubenssätzen zu suchen ist und ihr somit keine Angst mehr zu haben braucht, von ihnen fortgerissen zu werden.

Es ist unmöglich, euch die emotionale Realität eines solchen Erlebnisses zu beschreiben. Ihr müßt es selbst erfahren. Oft machen solche überbrückenden Glaubenssätze es euch möglich, die heute abend erwähnten »unsichtbaren« Glaubenssätze zu erkennen, was euch dann wie eine Offenbarung vorkommen kann. Bei einigem Nachdenken wird euch jedoch klarwerden, daß da zwar ein Glaubenssatz einen anderen zugedeckt hatte, ihr euch seiner aber schon immer bewußt gewesen seid, und daß er auf eine seltsame Weise euch auch deshalb verborgen blieb, weil ihr ihn als gegeben betrachtetet. Ihr hattet ihn nicht als einen Glaubenssatz über die Realität, sondern als Realität selbst gesehen und ihn somit nie in Frage gestellt.

Andrea hat niemals an der »Tatsache« gezweifelt, daß das Leben für eine Frau schwerer ist als für einen Mann. *(Siehe die 643ste Sitzung.)* Beim Überprüfen ihrer Glaubenssätze war ihr dieser entgangen. Der unsichtbare Glaubenssatz hat jedoch auf ihr Verhalten und ihre Erfahrungen Einfluß gehabt. Jetzt kennt sie ihn und kann ihn als eine Überzeugung behandeln, statt ihn als eine Lebensbedingung



hinzunehmen, über die sie keine Kontrolle hat

*(Eine Pause von einer Minute um 22.05 Uhr.)* Überbrückende Glaubenssätze können euch im Traumzustand zugänglich werden. In einem solchen Fall können sie plötzlich, mitten im wachen Alltag, in eurem Bewußtsein auftauchen. Infolge einer solchen Bewußtwerdung fühlt ihr euch innerlich mit euch versöhnt, selbst wenn ihr euch an den Traum als solchen vielleicht nicht erinnert. In dem Traum können verschiedene Symbole vorkommen. Das ist bei jedem Menschen verschieden. Wenn einem ein solcher Traum im Gedächtnis bleibt, dann spielen oft individuelle Symbole, wie die sichere Überquerung eines Flusses oder Meeres oder die Überbrückung einer Kluft oder eines Abgrundes eine Rolle.

*(Pause.)* In solchen Träumen können sich auch starke emotionale Inhalte geltend machen, etwa der endgültige Sieg über ein psychologisches Chaos oder gar die Wiederauferstehung der Toten. Ihr könnt euch das Auftauchen solcher überbrückender Glaubenssätze selbst suggerieren. Das Denken solcher Inhalte stellt eine Absichtserklärung dar. Verschiedene, nicht gut assimilierte Kernglaubenssätze halten euch widerspruchsvolle Selbstbilder vor. Es ist ein großer Unterschied zwischen einem freien, genießerischen Experimentieren mit in verschiedene Richtungen führenden Erscheinungen, Einstellungen und Verhaltensweisen und einem Ausgeliefertsein an den Zwang, die äußere Erscheinung, die Einstellung und das Verhalten auszuwechseln. Verhaltenswechsel setzen gewöhnlich gegensätzliche Kernglaubenssätze voraus, die euch einmal in diese Richtung, einmal in jene ziehen.

Regelmäßig liegen dann auch übertriebene widersprüchliche Gefühle offen zutage. Wenn ihr das einmal begriffen habt, ist es nicht schwierig, eure Glaubenssätze zu erkennen und eine Brücke zu bauen, die die scheinbaren Widersprüche zum Ausgleich bringt.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.17 Uhr. Janes Trance war sehr tief gewesen. Sie hatte die sporadischen Geräusche der Überschwemmungsreparaturarbeiten im unteren Stockwerk nicht gehört.*

*Ihr sehr angenehmer, veränderter Bewußtseinszustand hielt während der Pause an, so als hätte sie ihn wieder aufgenommen. »Es ist ein wirklicher Reichtum an Sinnesdaten vorhanden. Alles hat eine phantastische Einheitlichkeit...« Jane erklärte, daß die Bewegung meiner Hand während des Schreibens auf die Geräusche der am Hause vorbeifahrenden Autos abgestimmt sei; das rhythmische Geräusch, das ihr Schaukelstuhl machte, sei mit dem Gefühl der Jeans unter ihrer Hand sinnlich verbunden; wenn sie mit dem Finger an einer ihrer Hosenfalten entlangfahre, erzeuge das einen »amplifizierten langen Ton«. Besonders ihr Oberkörper schien locker zu sein, als sie auf ihren Füßen stand.*

*Während der Pause hörten wir Margaret, eine ältere Mieterin, die unter uns wohnt, nach ihrer Katze Susi rufen. Sie erinnerte Jane an einen Fisch. Ihr stand das urkomische Bild von Margarete allesverschlingenden Maul vor Augen, das seine Lockrufe in physischen Wellenbewegungen durch die Luft sandte, um Susi darin zu verstricken und nach Hause zu ziehen.*

*Jane war der Ansicht, daß sie es mit den Ergebnissen ihrer eigenen Beschäftigung mit den überbrückenden Glaubenssätzen zu tun habe; deshalb fragte ich sie, ob Seth in diesem Kapitel etwas über ihre persönlichen Reaktionen aussagen würde. »Gut. Ich warte darauf« sagte sie und schloß die Augen. Fortsetzung um 22.43 Uhr.)*

Diktat: Seit Beginn dieses Buches hat Ruburt an seinen Glaubenssätzen gearbeitet und hat dabei seine eigenen Methoden entwickelt, wie auch jeder Leser es sollte.

Anfangs fiel es ihm schwer zu glauben, daß ihm so viele Antworten bewußt zugänglich waren, und er war überrascht, als ihm langsam klarwurde, daß dies wirklich der Fall ist. Ich möchte ihn hier gewissermaßen als Beispiel anführen, um zu zeigen, wie ein überbrückender Glaubenssatz scheinbar diametral entgegengesetzte Ideen in Einklang bringt.

*(Pause.)* Ruburt ist entschlossen, ausdauernd, hartnäckig und verfügt über

viel Energie; er ist kreativ, intuitiv und mit einer ausgezeichneten Flexibilität des Bewußtseins begabt. Er hat sein Leben um den Kernglaubenssatz aufgebaut, daß er ein Schriftsteller ist.

Von diesem Glaubenssatz ausgehend hat er alle seine Erfahrungen betrachtet und sie miteinander in Einklang gebracht; Impulse, die ihm förderlich waren, hat er begünstigt und andere, nachteilige beiseite geschoben. Nun: Aufgrund dieser speziellen Charakterveranlagung hat er sozusagen alles auf eine Karte gesetzt. Diejenigen Leser, die das ebenfalls tun, sehen sich selbst auf eine bestimmte Weise. Sie richten ihre Erfahrungen primär nach dieser bestimmten Sehweise aus. Das kann sowohl die geschlechtliche als auch die berufliche Rolle betreffen. Ihr seht euch vielleicht in erster Linie als Mutter oder Vater, als Lehrer, Herausgeber oder als »Mannesmann« an. Immer aber werdet ihr eine Eigenschaft auf Kosten aller anderen betonen - eure athletische Konstitution, eure spirituellen Neigungen oder was immer.

Nun ist eine solche Konzentration ausgezeichnet, wenn sich euer ursprüngliches Konzept mit euren Erfahrungen fortlaufend ausweitet und als solches nicht gar zu einschränkend wirkt. Jemand sieht sich zum Beispiel primär als Mutter. Ursprünglich hat das vielleicht nur die häusliche Fürsorge für die Kinder bedeutet. Aber wenn das Selbstbild einer Frau darauf beschränkt bleibt, dann schließt es vielleicht sogar eine Partnerschaft mit dem Ehemann aus; es unterbindet viele zusätzliche Interessen und verhindert die Entfaltung der Persönlichkeit in anderen Bereichen.

Ähnlich ist es, wenn euer Kernglaubenssatz soviel Gewicht auf Spiritualität legt, daß euch das vom naturnotwendigen Ausdruck eurer Sinnlichkeit trennt. Dann ist er einengend geworden und wird am Ende selbst die spirituellen Erfahrungen abwürgen, die zu fördern seine eigentliche Bestimmung war.

Bei der Arbeit an seinen Glaubenssätzen sah sich Ruburt mit zwei widerstreitenden Kernglaubenssätzen konfrontiert. Sein »Schriftstellerselbst« hing einem Glaubenssatz an, dem zufolge die dichterische Darstellung gewisser Materialien richtig und gut war. Er hatte sich in der Abwehr aller entgegengesetzten Impulse geschult und sein Leben von jungen Jahren an nach diesen Richtlinien aufgebaut.

Seit Beginn seiner medialen Erfahrungen fühlte er sich gedrängt, über die Erfahrungen zu schreiben, die er gemacht hatte, und dieses Material schöpferisch zu verwenden. Seine früheren, seine schriftstellerische Identität betreffenden Glaubenssätze waren jedoch nicht mit diesem neuen Bedürfnis in Einklang zu bringen, weil er nur Lyrik und die Romanschriftstellerei als Dichtung gelten ließ.

Er war im Begriff, sich und sein Leben in zwei Hälften zu teilen, in ein »mediales Selbst« und ein »Schriftstellerselbst«. Das Schriftstellerselbst sah alles, was nicht aus den ihm bis dahin vertrauten Inspirationsquellen floß, schief an. Es wollte nicht zulassen, daß aus Ruburts fünfständigem schriftstellerischem Arbeitstag noch anderes schöpferisches Material herauskommen sollte. Diese Glaubenssätze brachten natürlich ihre eigenen Emotionen mit sich, so daß Ruburt böse wurde, wenn andere in ihm das Medium sahen.

Die gleiche Art von Dilemma kann im Erfahrungsbereich eines jeden Lesers vorkommen, wenn zwei stark gegensätzliche Kernglaubenssätze aufeinandertreffen. Ruburt hat nämlich auch an seine mediale Arbeit geglaubt und sich ihr völlig hingegeben. Er hat ein paar physische Symptome entwickelt und seinen Glaubenssätzen folgend arbeitet er an ihnen. Er hat einsehen müssen, daß sie sein inneres Selbstbild genau widerspiegeln.

(23.12 Uhr.) Ich habe ihm hilfreiche Informationen zukommen lassen; er konnte sie aber nur soweit nutzen, als er sie beim Durcharbeiten seines eigenen Glaubenssatzsystems in sich selber zu spüren vermochte. Wenn ihr die Natur der Realität und euren gestalterischen Anteil an ihr begreift, dann könnt ihr die Lösung eurer Probleme nicht mehr von anderen erwarten, sondern ihr müßt einsehen, daß eure eigenen Glaubenssätze es sind, die ihr als reiche, schöpferische Elemente selbst mischen und aufeinander abstimmen müßt. Glaubt ihr, daß bestimmte

Nahrungsmittel euch helfen, dann werden sie sich in eurem Organismus positiv auswirken, und zwar aufgrund eurer Glaubenssätze. Glaubt ihr an Ärzte, so werdet ihr von ihnen sicher Hilfe bekommen. Glaubt ihr an Geistheiler, können diese auch helfen.

Aber alle diese Hilfen sind bestenfalls nur vorübergehend von Wert. Ruburt war imstande, dies zu begreifen. Er hat die Tatsache akzeptiert, daß er seine Realität selbst gestaltet, und gewisse physische Aspekte derselben haben ihn tief beunruhigt. Er hat gleichfalls begriffen (*lange Pause*), daß er mich nicht als Krücke benutzen kann.

Die *Dialogues* sind jetzt als Buch gerade fertig geworden. Sie sind eine Selbstbegegnung in Frage-und-Antwort-Form, und Ruburt konnte viele unterschiedliche Glaubenssätze in sich erkennen und verarbeiten. Jeder Leser kann die gleiche Methode anwenden, ob nun künstlerische Leistung damit verbunden ist oder nicht, indem er persönliche Glaubenssätze in Gestalt eines Dialogs objektiviert. Dies geschieht häufig im Traumzustand, träumend räumt ihr ja eurer natürlichen Kreativität viel Freiheit ein. Im Traum agiert der Träumer oft in zwei verschiedenen Figuren, in euch fremden oder bekannten Personen, die einander befragen.

An dem Tage, als Ruburt die »Vorschußinformationen« über die überbrückenden Glaubenssätze (*in der letzten Sitzung*) erhielt, wurde das Offensichtliche plötzlich klar. Das Schriftsteller selbst fühlte sich aufgrund seiner einschränkenden Glaubenssätze immer gehemmter und unfähig, ausgezeichnetes Material zu verwenden. Es war defensiv derart auf sein eigenes Material fixiert, daß der Fluß seiner Kreativität dadurch eingedämmt wurde, während die » unannehmbaren« Aspekte von Ruburts Persönlichkeit fröhlich weiter Bücher hervorbrachten, womit ich jetzt nicht meine eigenen meine.

Ruburt begann mit dem früheren Schriftsteller selbst zu verhandeln und fragte sich plötzlich: »Was tue, ich eigentlich?«

Sein Kernglaubenssatz über seine Schriftstellerei war tatsächlich, wie er einsehen mußte, in hohem Maße einengend. Das hatte er vorher nicht erkannt. Er hatte es zwar gewußt, hatte dieses Wissen aber im dunkeln belassen. Es wurde ihm klar, daß die schriftstellerischen und die medialen Aspekte beide schreiben wollten, und dies war der überbrückende Glaubenssatz.

Diesen nutzend ist er erst heute dabei, die ihm neu erschlossene Energie zu verwerten. Er ist jetzt nicht mehr einseitig auf den einen Glaubenssatz festgelegt. Ruburts Bindung an ihn war lange seiner natürlichen Weiterentwicklung und Entfaltung im Wege gewesen.

(*Pause.*) Sein ursprünglicher Glaubenssatz hatte bedeutet, daß Ruburt seine Realität im geistigen Sinne verstand, den Schriftsteller ganz allgemein mit Ideen identifizierte und sich seines Körpers mehr als Vehikel bediente, anstatt ihn als lebendigen Organismus zu sehen, durch den allein ihm kreatürliches Erleben zuteil werden kann. Heute abend ließ er daher seinen Sinnen freien Lauf, doch wurde dies Erlebnis infolge seiner medialen Sensibilität noch verstärkt.

Wenn ihr euch primär als physische Wesen versteht, dann kann es sein, daß eure spirituellen und emotionalen Anlagen euren Glaubenssätzen entsprechend im Keim steckenbleiben. In einem solchen Fall wird euch die Arbeit an euren Glaubenssätzen zu einem größeren geistigen und emotionalen Erlebnisreichtum verhelfen.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(*23.37 Uhr. Jane war weit weg gewesen; wie sie versicherte, wußte Sie aber, das von ihr die Rede gewesen war. Während der Pause hielten ihre »ekstatischen Gefühle« - sie hatte keinen anderen Ausdruck für die Empfindungen - weiter an. Sie durchfluteten sie. Sie war sich der Empfindungen, die ihre Kleidung auf ihrer Haut auslöste, hochgradig bewußt. »Mein Körper ist so lebendig, daß es manchmal kaum auszuhalten ist . . .«*)

*Der Lärm eines vorbeifahrenden Autos lief ihr die Beine hinauf, durchdrang ihren Körper und ging bis in ihre Fingerspitzen. Wassergefälle im Haus versetzten sie in wunderbare Erregung. Da sie die Sitzung gerne fortsetzen wollte,*

*machte Jane große Anstrengungen, ihre Reaktionen zu dämpfen. Sie zündete sich eine Zigarette an, setzte sich in ihren Schaukelstuhl und schloß die Augen.  
Fortsetzung um 23.55 Uhr.)*

Nun: Ruburt erkannte auch, daß er glaubte, seine Existenz durch seine Schreiberei rechtfertigen zu müssen. Ihm fehlte das Vertrauen in die grundsätzliche Daseinsberechtigung seines Wesens, wie es in Zeit und Raum existierte und existiert. Diese alten Glaubenssätze hatten seine neueren noch nicht eingeholt.

Das gleiche unnatürliche Bedürfnis, das eigene Dasein zu rechtfertigen, ist in vielen meiner Leser vorhanden, und die verschiedensten Kernglaubenssätze können eigens dafür aufgebaut worden sein, diese innere Unsicherheit zu verbergen. Ihr könnt euer Leben durch biologische Fruchtbarkeit »rechtfertigen« und euch dann an eure Kinder klammern und euch hartnäckig weigern, sie ihren Weg gehen zu lassen. Ihr könnt das auch mit eurer Karriere so machen. In jedem Fall müßt ihr jedoch mit solchen überflüssigen Ideen ins reine zu kommen versuchen, müßt euch mit der Realität eurer Kreatürlichkeit konfrontieren und zur Einsicht gelangen, daß ihr zumindest nicht weniger entschieden als ein Eichhörnchen, eine Ameise oder ein Blatt euren Platz im Universum beanspruchen könnt. Ihr stellt doch nicht deren Existenzberechtigung in Frage. Warum dann eure?

*(Lauter, lächelnd:) Und das ist das Ende dieser leidenschaftlichen Sitzung, und »leidenschaftlich« könnt ihr streichen.*

*(»Danke, Seth. Gute Nacht.« - 00.02 Uhr. »Diese Gefühle überkamen mich sogar öfters, während Seth sprach«, sagte Jane. Und ihre aufs äußerste gesteigerte Empfindungen dauerten fort. Wie sich die Bettlaken an ihrem Körper anfühlten, war ihr noch eine Stunde nach der Sitzung »fast zuviel«. Spuren dieses Erlebnisses zogen sich bis in den nächsten Tag hinein.)*

### **Sitzung 646, Mittwoch, den 7. März 1973**

*(Erst gestern hat Jane von einer Frau einen Brief erhalten, in dem diese beschreibt, wie sich vor ein paar Jahren außerordentliche Gefühle vergeistigter Menschenliebe in ihr entwickelt hatten. Ihre tiefen Empfindungen dauerten immer noch an. Kein Mensch aber hatte je etwas davon erfahren. Nun wollte sie wissen, ob wir Seth nach der Bedeutung fragen könnten, zumal sie kürzlich noch ein medizinisches Todesurteil (man gab ihr noch ein bis zwei Jahre) hatte hinnehmen müssen.*

*Abgesehen von ihrem Mitgefühl rief der Brief in Jane die Erinnerung an eigene mediale Erfahrungen zurück. Sie bat mich deshalb, dies in unser Seth-Merkbüchlein unter »zu beantwortende Fragen« aufzunehmen. Wir waren der Meinung, daß Seths Antwort, für viele Menschen von Interesse sein würde. Aus dem gleichen Grunde schließen wir am Ende der Sitzung [in Kapitel 12] die Erfahrungen, die ein Ortsansässiger mit einer bestimmten Gruppe von Glaubenssätzen machte, mit ein.*

*Jane war nach dem Abendessen müde, darum sprach ich sie nicht auf eine Sitzung an. Dann konnte um 21.00 Uhr herum eine Nachbarin ihre Tür nicht aufbekommen und bat uns um Hilfe. Als diese Episode erfolgreich beendet war, war Jane inzwischen wieder munter geworden und überraschte mich, indem sie sagte, sie wolle eine Sitzung abhalten. Sie begann um 22.28 Uhr sehr still zu sprechen.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Nun: Diktat. Wenn ihr euren Gefühlen erlaubt, frei zu fließen, werdet ihr niemals von ihnen verschlungen, sondern immer erneut und erfrischt euren »logischen« Bewußtseinsinhalten wiedergeschenkt werden.

Nur wenn ihr sie aufstaut, geraten sie scheinbar zum Intellekt in Gegensatz und kommen euch überwältigend vor. Es ist jedoch von größter Wichtigkeit, daß ihr die Macht und die Führungsfunktion eures Bewußtseins erkennt, denn sonst werdet

ihr euch für alle Zeiten den Lebensbedingungen und Situationen ausgeliefert fühlen und glauben, keine Kontrolle über sie zu haben.

Während das Bewußtsein die Aufgabe hat, den Fluß eurer Erfahrungen durch eure Glaubenssätze zu lenken und diese im Leben zur Geltung zu bringen, werden die mechanischen Arbeiten automatisch von anderen Teilen des Selbst ausgeführt. Ihr müßt darauf vertrauen, daß eure neuen Glaubenssätze ebenso wirkungsvoll wie eure alten sind.

*(Lange Pause.)* Es mag so scheinen, als hätten eure religiösen Überzeugungen wenig mit eurer Gesundheit oder euren täglichen Lebenserfahrungen zu tun. Diejenigen unter euch, die dem orthodoxen Kirchenglauben entwachsen sind, fühlen sich vielleicht frei von dem, was sie für die negativen Suggestionen der Erbsünde und ähnlicher Dogmen halten. Und doch ist kein Mensch in religiöser Hinsicht ganz ohne Glauben. In der Tat ist der Glaube der Atheisten auch ein Glaube.

Im nächsten Kapitel wollen wir uns eure Begriffe von Gut und Böse, von der Sterblichkeit und dem Selbst einmal näher betrachten und untersuchen, auf welche Weise eure Überzeugungen sich in eurem Leben widerspiegeln.

Ende des Kapitels.

*(»O. k.« Pause um 22.38 Uhr.)*

Nun - Ein paar Worte für die Frau, deren Brief ihr dort liegen habt. Gedulde dich einen Moment . . .

Kein Mensch kann mit Sicherheit sagen, welcher Tag für ihn diesem Leben, das ihr das gegenwärtige nennt, der letzte sein wird. Das Leben zwischen Geburt und Tod bildet den Rahmen, in dem die Seele hier und jetzt ihren fleischlichen Ausdruck findet. Zwischen Geburt und Tod liegt eure Lebenserfahrung, die ihr als Geschehen innerhalb eines gegebenen Zeitabschnittes erlebt. Ihr erfahrt dieses Geschehen in verschiedenen Lebensperioden und einmaligen Wahrnehmungen im Raum gemeinsam mit anderen Menschen, die alle mehr oder weniger mit euch die Ereignisse teilen, die durch das Aufeinandertreffen von Selbst, Zeit und Raum entstehen.

Geburt und Tod haben also ihre Funktion, indem sie eure Aufmerksamkeit intensivieren und zentrieren. Das Leben scheint in eurem Sinne, im physischen Sinne, kostbarer zu sein, weil es den Tod gibt. Ihr meint vielleicht, es sei leichter, kein bewußtes Wissen vom Jahr und der Stunde eures Todes zu haben. Unbewußt weiß es natürlich jeder Mensch, aber jeder Mann und jede Frau verbergen dieses Wissen vor sich.

Wissen wird aus vielen Gründen verborgen; doch die Tatsache des Todes, des persönlichen Todes, wird nicht vergessen. Es versteht sich vielleicht von selbst, aber der volle Lebensgenuß wäre im Rahmen irdischer Realität ohne das Wissen um den Tod unmöglich.

Der (gemeint ist die Frau) bietet sich die Gelegenheit, das Leben zu ergründen und es ganzheitlicher zu erfahren als je zuvor. Seine Intensität und sein Glanz, seine Widersprüche und seine Ähnlichkeiten, seine Freuden und Leiden sind für dich erkennbar geworden, der die Augen durch die Aussage des Arztes geöffnet wurden.

Laß dir von mir gesagt sein: Diese Intensivierung, würdig und richtig verstanden, und die bedingungslose Annahme gelebten Daseins kann dir zu Lebzeiten eine zweite Geburt bescheren, durch die die Feststellungen des Arztes bedeutungslos werden. Spirituell gesehen ist das Todesurteil, das über dich verhängt worden ist, eine neue Lebenschance, wenn du imstande und frei genug bist, das Leben mit allen seinen Bedingungen anzunehmen und in allen seinen Dimensionen zu erspüren, denn das allein kann dein spirituelles und physisches Selbst erneuern.

Das Erlebnis, von dem du berichtest, war auf verschiedenen Ebenen bedeutungsvoll und sollte dir eine vorzeitige Rückversicherung geben, wegen dem, was sich, wie du wußtest, ereignen würde. Das Erlebnis sollte dir emotionell und spirituell die große Bedeutung eines jeden Individuums klarmachen, sollte dir die wunderbare Leuchtkraft, die jedem menschlichen Wesen innewohnt, vor Augen

führen und dir zeigen, daß die Integrität das Selbst und der Seele über die Möglichkeit jeder Vernichtung steht, so wie du fortexistieren wirst, welchen Weg du auch wählst - ob du innerhalb von zwei Jahren stirbst oder physisch noch jahrelang weiterlebst. Mit anderen Worten: Du wirst fortexistieren und dich in jener Liebe, die du empfunden hast, erfüllen.

Vorher hattest du unbewußt gefühlt, daß du nur dahinvegetierst und das Leben wenig Bedeutung für dich hatte. Unter der Oberfläche äußeren Geschehens fühltest du dich unerfüllt. Du wußtest, daß du sehr viel Mut und große Fähigkeiten, jedoch nicht die Möglichkeit hattest, diese zum Einsatz zu bringen, und daß es in deinem Leben keine »heroischen« Episoden, die dir zu einem volleren Verständnis verholfen hätten, und keine richtige Motivation gab, wieder auf die Beine zu kommen und Bewegung in dein Leben zu bringen. Unbewußt hast du dir deshalb Umstände ausgesucht, die eine Krise herbeiführen mußten, die deine Seelen- und Herzensgröße mobilisieren würden, um begreifen, wahrnehmen und siegreich aus der Krise hervorgehen zu können. Und so wirst du auf die für dich angemessenste Weise Neues dazulernen und ein erfüllteres Leben führen, als es dir ohne diese Umstände möglich gewesen wäre.

Das soll nicht heißen, daß dir keine anderen Wege offengestanden hätten. Du hast diese spezielle Konstellation von Umständen gewählt, weil du in früheren Existenzen solche Angst vor dem Tode hattest, daß du versuchtest, dein Wissen um ihn vor dir selbst zu verbergen; deshalb hast du ihn diesmal zum Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit gemacht.

In der Gesamtstruktur deiner Existenzen ist dieses Leben ein glänzender, ewig-einmaliger und kostbarer Ausschnitt, doch nur ein Ausschnitt, aus dem du frohen Herzens und um Einsichten reicher hervorgehen wirst, ob du nun heute stirbst oder in späteren Jahren. Die Wahl zwischen Leben und Tod bleibt dir überlassen.

Leben und Tod sind nur zwei Gesichter deiner ewigen, sich dauernd wandelnden Existenz. Genieße dankbar deine Daseinsfreude. Viele Menschen werden über Neunzig, ohne je in diesem Umfang ihre eigene Wesensschönheit entdeckt zu haben. Du hast schon früher gelebt und wirst wieder leben, und dein neues Leben wird, wie du es verstehst, dem alten entspringen und ist schon im Keim in ihm enthalten, wie in der Blüte der Same enthalten ist.

Wir alle sind Wanderer, wo auch immer wir stehen, und wie ein Wanderer den anderen grüßt, so grüße ich dich. Ende der Antwort.

Ihr könnt Pause machen.

*(23.11 Uhr. Dies erwies sich jedoch nicht als Pause. Seth gab eine Seite Material für Jane und mich durch, bevor er sich auf das zwölfte Kapitel stürzte. Die Pause dauerte von 23.22 bis 23.40 Uhr.)*

## Gnade, Gewissen und eure Alltagserfahrungen

### Fortsetzung der Sitzung 646 vom 7. März 1973

Nun: Gib mir noch einen Augenblick Zeit für das Diktat. Wir beginnen das nächste Kapitel, und der Titel soll lauten: »Gnade, Gewissen und eure Alltagserfahrungen.«

Vom Gnadenzustand ist bereits die Rede gewesen (*in der 636sten Sitzung, Kapitel 19, beispielsweise*). Obwohl er viele Dimensionen umfaßt, ist er doch im praktischen Leben die Ursache eures Wohlbefindens und eurer Erfüllung. Er ist eine Lebensnotwendigkeit. Oft hat es den Anschein, als sage euch euer Gewissen, daß ihr »aus dem Gnadenzustand herausgefallen« seid, und ein geheimnisvolles, tiefinneres, glückliches Geborgenheitsgefühl euch nicht mehr trägt. Leider ist das Gewissen - oder was ihr unter ihm versteht - ein unzuverlässiger Führer. Es spricht zu euch durch den Mund von Mutter und Vater, Lehrer und Priester - lauter Figuren, die eure Vergangenheit geprägt haben, und jede mit ihren individuellen Vorstellungen davon, was für euch und die Menschheit insgesamt richtig oder verkehrt ist.

(23.45 Uhr.) Diese Gewissensführer waren und sind natürlich höchst fehlbar. In der Kindheit kommen euch die Erwachsenen aber gottähnlich vor. Ihre Worte haben deshalb Gewicht, weil ihr auf ihre Unterstützung so unbedingt angewiesen seid. In der Kindheit war es eine absolute Notwendigkeit für euch, daß ihr von anderen Glaubenssätze übernahm, denn euer Bewußtsein war noch nicht imstande, seine eigenen Überzeugungen zu kreieren.

Es gab also für diese Ideenübernahme gute Gründe. Die übernommenen Glaubenssätze bildeten euer spirituelles und geistiges Ideengerüst; gewissermaßen waren sie das Rohmaterial, mit dem ihr arbeiten mußtet. In der Pubertät wird es möglich, bestimmte Glaubenssätze mühelos und rasch wieder abzubauen oder sie euren sich ausweitenden Erfahrungsmustern entsprechend zu modifizieren. Andere Glaubenssätze hingegen bleiben erhalten, vielleicht unter Abänderung bestimmter Elemente, zum Beispiel indem sie so abgewandelt werden, daß sie eurem neuen Selbstbild angepaßt sind, wobei das Grundmuster erhalten bleibt.

Betrachten wir einmal den Begriff der Erbsünde, wie er von euch verstanden werden und sich auf euer Verhalten und eure Erfahrungen auswirken kann.

(23.55 Uhr.) Die Vorstellung als solche gab es schon lange vor der Einführung durch das Christentum und wurde in unterschiedlicher Form durch die Jahrhunderte hindurch und in fast allen Zivilisationen überliefert. Die Erbsünde ist ein Mythos, der die Geburt des Bewußtseins und der Selbstverantwortung der gesamten Gattung des Menschen - symbolisiert. Sie steht auch für die Abtrennung des Selbst, das urteilt und wertet, vom wahrgenommenen und bewerteten Objekt. Sie repräsentiert das Empортаuchen des Bewußtseins und eines zielbewußten individuellen Selbst aus dem Seinsgrund, dem alles Bewußtsein entspringt.

Sie ist ein Abbild des neuen Bewußtseins, das sich als einmalig und gesondert erfährt, das dem Baum des Lebens entsprossen und andererseits imstande ist, seine eigenen Früchte zu betrachten und sich erstmals als etwas von anderen Lebewesen, etwa von der Schlange, die auf dem Erdboden kroch, Verschiedenes zu sehen. Der Mensch trat als ein unterscheidungs- und urteilsfähiges Wesen hervor. Dabei löste er sich, das heißt in eurem Sinne, vom Körper seines Planeten auf eine neue Weise bewußt ab. Ein Teil von ihm sehnte sich allerdings nach der ursprünglichen (*lauter*) wissenden Unwissenheit, die er hinter sich lassen mußte, wo alles noch etwas Gegebenes war, wo weder Unterscheidungen noch Urteile erforderlich und alle Verantwortlichkeiten biologisch

vorgeschrieben waren.

Er sah sich über die Schlange hinauswachsen, die unbewußtes Wissen symbolisierte. Und doch sollte die Schlange für ihn für alle Zeiten von Geheimnis umwoben und anziehend bleiben, obgleich er sich, symbolisch gesprochen, auf ihren Kopf stellen und sich aus ihrem Wissen emporheben mußte. Mit der Geburt dieses Bewußtseins ging die bewußte Verantwortlichkeit für die Früchte des Planeten einher. Der Mensch wurde ihr Verwalter.

Das ist jetzt das Ende des Diktats. Es liegt bei euch, ob ihr das nun Folgende in das Buch aufnehmen wollt oder nicht.

*(00.07 Uhr. Vor ein paar Monaten begannen sich bei einem unserer guten Freunde schmerzhafte Zahn- und Kiefersymptome zu zeigen, was zu Gewichtsverlust führte.)*

Sobald euer Freund sein Buch über Reformernährung gelesen hatte, erhielt er oder lieferte er sich selbst ein ausgezeichnetes Beispiel dafür, wie Glaubenssätze sich auswirken. Wenn er das jetzt einsieht, kann das eine unschätzbare Erfahrung für ihn sein.

Wenn bestimmte Nahrungsmittel gut sind, dann müssen andere Nahrungsmittel schlecht sein. Wenn es nach Genuß bestimmter Speisen zu Störungen kam, dann mied er diese. Vor der Lektüre seines Buches wäre er nicht auf den Gedanken gekommen.

Die Meidung bestimmter Nahrungsmittel wurde deshalb zum Symbol der Meidung auch bestimmter Glaubenssätze, so daß eine Zeitlang, da die Nahrungsmittel nicht gegessen, auch die Glaubenssätze nicht angeschaut wurden. Ähnliche Methoden werden von den Leuten mit großer Konsequenz immer wieder angewandt. Im Fall eures Freundes nun stellte sich die neue Erkenntnis ein, daß er auch die früher gemiedenen Nahrungsmittel essen kann und daß er sich auch mit früher gemiedenen Glaubenssätzen auseinandersetzen vermag, was er jetzt auch zu tun beginnt.

Seine Ablehnung der Nahrungsmittel über so lange Zeit demonstrierte symbolisch, daß er sich mit seinen Glaubenssätzen immer noch nicht auseinandergesetzt hatte. Mit jedem »Triumph« - und es hat dank deiner und Ruburts Hilfe mehrere gegeben - beweist er sich selbst, daß es auf die Glaubenssätze und nicht auf die Nahrungsmittel ankommt, und das bestärkt ihn in seiner neugewonnenen Unabhängigkeit und Freiheit.

Er hat ein Buch gelesen, in dem die Massage der Reflexzonen des Fußes in Verbindung mit ihren Auswirkungen auf die Körperreflexe besprochen wird. Nun: Die natürliche Zuwendung, die der Körper im Zuge solcher Therapie erfährt, ist höchst wohltuend, weil die Rechte des Körpers berücksichtigt werden ohne die Wertung von Gut und Schlecht, die bei der Reformernährung hineinspielt.

In diesem Buch werde ich noch einiges über Reformkost zu sagen haben. Je weniger verseucht eure Nahrung ist, desto besser ist es für euch; es ist aber nicht gut, wenn ihr glaubt, daß euer Körper in all seiner Weisheit mit den gewöhnlichen Nahrungsmitteln, die auf den Markt kommen, nicht fertig würde. Die natürliche Massage ist wertvoll, besonders wenn sie in der Absicht zu heilen ausgeführt wird. Sie löst jedoch keine inneren Probleme. Sie ist kein Allheilmittel, kann jedoch dazu beitragen, daß vorübergehend eine Entspannung bewirkt wird. Bei richtiger innerer Einstellung kann eine Fußmassage durchaus ihren Wert haben. Sie wirkt sich dann einfach in der Weise aus, daß sie den Körper mit jenen tiefen Entspannungsgefühlen vertraut macht, die der Geist ihm versagt, und das kann ein ausgezeichnete Lernprozeß sein.

Ihr könnt jetzt die Sitzung beenden oder Pause machen, ganz wie ihr wollt.

*(»Ich meine, dann machen wir Schluß.«)*

Dann wünsche ich euch einen schönen guten Abend.

*(»Danke, gleichfalls.«)*

Und den Segen, den ich zu geben habe, gebe ich euch.

*(»Danke, Seth. Gute Nacht.« - 00.25 Uhr. Janes Ansicht nach war Seth bereit, weiterzumachen. Wir brauchten nur ein Wort zu sagen - der Rest des Kapitels*



war »fix und fertig«. Außerdem stand uns mehr Material über uns selbst zur Verfügung, bloß . . .)

### Sitzung 647, Montag, den 12. März 1973

(Ich hatte nur einen Teil der letzten Sitzung in die Maschine getippt, deshalb las ich den Rest Jane aus meinen Notizen vor. Kurz vor Beginn der heutigen Sitzung sagte sie mit unfreiwilligem Humor: »Ich fange an, von Seth Material zu bekommen, es ist aber über uns. Ich will das nicht, ich will Material zum Buch!« Aber Seth kam trotzdem mit ein paar Seiten durch, die sich auf eine heute zwischen uns stattgefundene Unterredung bezogen. Nach einer Pause um 21.50 Uhr nahm er das Diktat an Kapitel 12 wieder auf.)

Jetzt gedulde dich einen Moment . . . Diktat: Die Schlange ist ein Symbol für das tiefste kreatürliche Wissen; außerdem ist ein Impuls in ihr vorhanden, in verschiedener Hinsicht über sich selbst hinauszuwachsen. Es war zum Beispiel Eva und nicht Adam, die als erste vom Apfel aß, weil es das intuitive, in der biblischen Geschichte als das Weibliche dargestellte Element des Menschengeschlechts war, das diese Initiation hervorbringen sollte; erst danach konnte das Ich, das Adam symbolisiert, seine Neugeburt und die notwendige Verfremdung erreichen. Der Baum der Erkenntnis hat also tatsächlich seine Früchte - und das »Gute und Böse« - angeboten, denn dies war das erste Mal, daß eine Wahl- und Willensfreiheit vorhanden war.

Es gab noch andere Legenden, von denen euch einige nicht überliefert sind, denen zufolge Adam und Eva zusammen erschaffen wurden und dann im Traum als getrennte männliche und weibliche Wesen auseinanderfielen. Nach der biblischen Legende war Adam als erster da. Die aus seiner Rippe erschaffene Frau symbolisierte die aus dem neuerschaffenen Wesen sich zwangsläufig entwickelnden intuitiven Kräfte, die immer vorhanden sein werden - denn ohne sie hätte das Menschengeschlecht in eurem Sinne keine Bewußtheit erlangt

Gut und Böse repräsentierten einfach die Geburt der Wahlfreiheit, und zwar ursprünglich im Sinne der Selbsterhaltung, wogegen vorher die Instinkte allein für alles Nötige gesorgt hatten.

In einem tieferen Sinne gibt es noch eine andere Bedeutung, die all jene augenscheinlichen Teilung reflektiert, die auftreten, wenn All-das-was-ist scheinbar Teile von sich selbst abspaltet und seine Allmacht auf neue Seinsmuster verteilt, die sich, wie ihr es versteht, einerseits sich nach ihm zurücksehnen und sich andererseits ihrer einmaligen Individualität erfreuen.

(22.06 Uhr. Janes Vortragsweise war sehr intensiv.) Die Geschichte des Sündenfalls, der rebellierenden Engel und deren Anführers Satan, der zum Teufel wird - das alles hat eine ähnliche Bedeutung. Im Sinne der biblischen Geschichte repräsentiert Satan den Teil des All-das-was-ist oder Gottes, der sozusagen aus sich heraustrat und mit seinen Geschöpfen erdgebunden wurde, ihnen die Willens- und Wahlfreiheit anbietend, die ihnen »vorher«, versagt gewesen war.

(Pause.) Daher die dem Satan verliehenen Herrscherattribute und seine Macht. Satans irdische Charaktermerkmale treten in den ihm zugewidmeten Tierdarstellungen hervor, denn er war natürlich auch mit den intuitiven irdischen Attributen verbunden, aus denen das neue Bewußtsein hervorging.

Im Sinne rein biologischen Funktionierens war die Gattung Mensch jetzt nicht mehr ausschließlich vom Instinkt abhängig, obgleich sie nach wie vor mit dem natürlichen, einprogrammierten Selbsterhaltungstrieb ausgestattet war; sie hatte nun mit, dem mündig gewordenen Geist ein unterscheidungs- und urteilsfähiges Bewußtsein.

Ihr könnt Pause machen.

(22.16 bis 22.30 Uhr.)

Nun: Diese neue Art Bewußtsein begriff den Spiegel des Gedächtnisses in sich, in dem vergangene Freuden und Leiden reflektiert werden konnten; und deshalb wurde auch die Erkenntnis der Sterblichkeit und des Todes akuter, als das bei den Tieren der Fall ist.

Eine einzige Assoziation konnte in dem verblüfften neuen Geist die Erinnerung an frühere Seelenqual auslösen. Anfangs war es schwierig, das Erinnerungsbild vom gegenwärtigen Augenblick zu unterscheiden. Der menschliche Geist war bemüht, viele Bilder gleichzeitig festzuhalten - vergangene, gegenwärtige und zukünftige, imaginierte -, und sah sich gezwungen, diese in jedem beliebigen Moment miteinander in Beziehung zu bringen. Das setzte vieles in Gang im Sinne einer gewaltigen Akzeleration.

Es war natürlich, daß ihm bestimmte Erlebnisse besser gefielen als andere; doch die neuen Fähigkeiten der Gattung machten es nötig, daß er scharf unterschied. Gut und Böse, Erwünschtes und Unerwünschtes waren unschätzbare Hilfen, die Basis für solche Sonderungen zu schaffen.

Die Geburt der Phantasie rief die größten Möglichkeiten ins Leben und setzte überdies das biologische Wesen unter gewaltigen Streß, weil der physische Organismus jetzt nicht mehr allein auf gegenwärtige, objektiv gegebene Situationen reagierte, sondern auch auf imaginierte. Gleichzeitig mußten die Angehörigen der Gattung mit ihrer natürlichen Umwelt ebenso fertig werden wie jedes Tier. Die Phantasie war eine Hilfe, weil das Individuum dank ihr das Verhalten anderer Lebewesen vorhersehen konnte.

(22.41 Uhr.) In anderer Form verfügen auch die Tiere über ein »unbewußtes« Vorwissen, nur müssen sie sich mit ihm nicht auf der Bewußtseinsebene auseinandersetzen. Auch in diesem Zusammenhang kamen die Begriffe von Gut und Böse und die Wahlfreiheit der Gattung zustatten. Das Raubtier wurde zum Beispiel als böse erklärt. Es dürfte hier eine Hilfe sein, wenn der Leser sich das an früherer Stelle in diesem Buch über die natürliche Schuld Gesagte ins Gedächtnis zurückrufen könnte. Das würde zum Verständnis der noch zu erörternden Mythen und der aus ihnen hervorgegangenen Varianten wesentlich beitragen (*etwa das in der 634sten Sitzung, Kapitel 8, Gesagte*).

Während der menschliche Geist sich entwickelte, konnte die Gattung die Weisheit und das Gesetz der Vorfahren an die Nachkommen weitergeben. Dies ist natürlich auch heute noch in der modernen Gesellschaft der Fall; das Kind übernimmt die Glaubenssätze seiner Eltern über die Natur der Realität. Abgesehen von allem anderen, was hier zu berücksichtigen wäre, ist das auch ein Wesensmerkmal der Kreatur. Nur die Mittel unterscheiden sich von Mensch zu Tier.

Die Akzeleration geht jedoch weiter. Die Begriffe von Gut und Böse liefern die Richtlinien, die dann individuell interpretiert werden. Aufgrund ihres schon erwähnten Überlebenswertes sind sie sehr bedeutungsschwer. Ursprünglich mußte beispielsweise dem Kind eingeprägt werden, daß ein Raubtier »böse« ist, weil es tötet. Heutzutage könnten die Mütter gedankenlos dasselbe von einem Auto sagen.

Die kindliche Unterordnung unter die ihm einverleibten Glaubenssätze ist also von biologischer Wichtigkeit; sobald das Bewußtsein jedoch seinen Reifezustand erlangt, wird es ebenso natürlicherweise erpicht sein, solche Glaubenssätze in Frage zu stellen und sie im Hinblick auf ihren jeweiligen Kontext zu beurteilen. Viele meiner Leser dürften Begriffe von Gut und Böse haben, die sehr hinderlich sind. Das sind vielleicht alte Glaubenssätze in neuem Gewand. Ihr haltet euch womöglich für vollkommen frei, bis ihr entdeckt, daß ihr an alten Vorstellungen festhaltet, denen ihr bloß einen neuen Namen gegeben oder bei denen ihr die Akzente anders verteilt habt. Eure Alltagserfahrung ist auf das engste mit euren Vorstellungen von persönlichem Wert und Verdienst verknüpft.

Ihr könnt Pause machen.

(»Danke.«)

Lies Ruburt meine Bemerkung von vorhin vor.

(»Gut.« - 22.55 Uhr. Seth nahm hier Bezug auf das persönliche Material, das er uns vor dem Buchdiktat übermittelt hatte, also las ich es Jane jetzt vor. Es ging

*darin um Methoden, die das Freiheitsgefühl in unserem Alltag verstärken sollen und meiner Meinung nach ausgezeichnet waren. Fortsetzung um 23.23 Uhr.)*

Diktat. Nun: Ihr könnt durchaus fähig sein, euch von Vorstellungen konventionellen Christentums zu befreien. Ihr könnt eure Vorstellungswelt derart verändert haben, daß ihr zwischen euren gegenwärtigen Anschauungen und euren früher gehegten kaum noch Ähnlichkeiten seht. Vielleicht seid ihr jetzt zum Beispiel von den Lehren des Buddhismus oder einer anderen fernöstlichen Philosophie eingenommen. Die Unterschiede zwischen einer solchen und der christlichen Lehre liegen vielleicht so auf der Hand, daß euch die Ähnlichkeiten nicht auffallen. Manche buddhistischen Schulen legen großen Wert auf die Verleugnung des Körpers, die Kasteiung des Fleisches und die Vermeidung sinnlicher Begierden. Diese Züge sind natürlich auch für das Christentum ziemlich typisch, aber sie kommen euch vielleicht genießbarer, exotischer oder vernünftiger vor, wenn sie einer Quelle entstammen, die nichts mit eurer Erziehung zu tun hat. Auf diese Weise springen so manche von einem aufs andere über, erklären sich für emanzipiert und fühlen sich vollkommen frei von beengenden Überzeugungen.

Philosophien, die die Verleugnung des Fleisches lehren, müssen schlußendlich auch die Verleugnung des Selbst predigen, was unweigerlich zur Selbstverachtung führt. Obwohl, könnte man sagen, die Seele in Muskeln und Knochen eingebettet ist, ist es doch ihre Bestimmung, diese Realität zu erfahren, nicht, sie zu widerlegen. Solche Lehren arbeiten mit der künstlichen Schuld und biegen die natürliche Schuld so hin, daß sie ihren Zwecken dient. Auf die eine oder andere Weise wird dem Gläubigen eingeredet, mit seinen irdischen Erfahrungen stimme etwas nicht. Ihr werdet daher als leibliches Selbst aufgrund eurer bloßen Existenz als böse erklärt.

Dies allein schon führt zu negativen Erfahrungen, denn so verwerft ihr ja die Grundlage eures Seins, indem ihr den Körper als ein Ding, als ein funktionstüchtiges Vehikel, nicht aber als den natürlichen, lebendigen leiblichen Ausdruck eures Wesens betrachtet. Viele fernöstliche Lehren betonen - genau wie auch zahlreiche spiritualistische Schulen - die Bedeutung der »unbewußten Ebene des Selbst« und empfehlen euch, dem Bewußtsein zu mißtrauen.

Das Konzept des Nirwana (*erörtert in der 637sten Sitzung, Kapitel 9*) und die Paradiesvorstellung sind zwei Versionen des gleichen Bildes, wobei dem einen zufolge sich die Individualität in der Seligkeit eines undifferenzierten Bewußtseins verliert und dem anderen zufolge immer noch bewußte Individuen sich in stummer Anbetung ergehen. Diese Lehren stehen dem Verständnis der Bewußtseinsfunktionen oder der Evolution des menschlichen Geistes fern, übrigens auch den heutigen Aspekten höherer Physik. Energie geht niemals verloren. Die Theorie des sich ausdehnenden Universums\* läßt sich auf den Geist ebenso wie auf das Universum anwenden.

*(23.43 Uhr.) Solche Lehren können zu einem tiefen Mißtrauen gegenüber Körper und Geist hinführen. Wenn ihr glaubt, nur der Geist sei vollkommen, dann werdet ihr vergeblich versuchen, auf diesen Zustand völlig unerreichbarer Vollkommenheit hinzuleben. Das Versagen aber vermehrt eure Schuldgefühle.*

\* Die Urknall-Theorie postulierte, daß vor zehn bis fünfzehn Milliarden Jahren alle Materie - oder Energie - in einem einzigen großen Uratom unendlicher Materiedichte konzentriert war. Dieser singuläre Koloß explodierte, und das sich heute immer noch ausdehnende Universum ist die Nachwirkung jenes Ereignisses. Eine Variante dieser Theorie hielt ein pulsierendes Universum für möglich, das aus einem sich stets wiederholenden Zusammenbrechen und Ausdehnen aller Materieenergie entsteht.

Es ist falsch, die für alle Kreatur charakteristische Lebensfreude zu ersticken, indem man die lustvolle Spiritualität des Fleisches und die starken körperlichen Neigungen der Seele verleugnet. Versucht nicht, euch von völlig natürlichen Emotionen zu befreien, ihr werdet sonst um ihre große spirituelle und körperliche

Dynamik betrogen. *(Pause.)*

Manche religiöse Führer legen auf diese Aspekte wiederum weniger Wert, sind aber trotzdem vom Elend der menschlichen Existenz zutiefst überzeugt und konzentrieren ihr Augenmerk auf deren »dunklere« Seiten. Viele sehen dem immer näherrückenden Weltuntergang entgegen, ohne nach den Glaubenssätzen zu fragen, die solche stark gefühlsbesetzte apokalyptische Vorstellungen hervorrufen.

Es fällt ihnen nicht schwer, den Kopf über offensichtliche Fanatiker zu schütteln, die im Wahn der Rache Gottes vom Weltuntergang in Schwefel und Asche reden. Sie bringen es aber, genau wie diese, fertig, von der grundsätzlichen Wertlosigkeit des Menschen und somit natürlich auch ihrer selbst überzeugt zu sein. Im täglichen Leben konzentrieren Menschen dieser Überzeugungen ihr Augenmerk auf negative Vorkommnisse, horten diese und rufen damit leider persönliche Erfahrungen hervor, die diese Grundvorstellungen zu bestätigen scheinen. In Wirklichkeit ist einfach die Verneinung des Wertes und der Integrität irdischer Erfahrungen am Werk. Wenn dann noch alle wünschenswerten menschlichen Eigenschaften in übersteigter Form nach außen in einen Gott oder ein Superbewußtsein hineinprojiziert werden, wogegen alle weniger erfreulichen Anlagen der Gattung und dem Individuum bleiben, dann bringt sich das Individuum um die Nutzung eines großen Teils seiner Fähigkeiten. Es sieht diese nicht als Begabung seiner Persönlichkeit an und ist überrascht, wenn andere Menschen solche »überlegenen« Eigenschaften zur Schau tragen.

Ihr könnt Pause machen oder die Sitzung beenden, ganz wie ihr wollt.

*(»Machen wir Pause.« - 23.57 Uhr. Ich sagte Jane, ich sei einverstanden, falls sie die Sitzung beenden wolle. Sie entschied sich jedoch, abzuwarten und zu sehen, was sich entwickelt. Fortsetzung um 00.12 Uhr.)*

Bis zu einem gewissen Grade unterliegen Glaubenssätze bestimmten Rhythmen; Kulturen, Zivilisationen, Epochen wirken sich auf ihre Inhalte aus.

Der Geist ist genau wie der Körper ein Ausgleichssystem, und eine Gruppe von Glaubenssätzen, die man als sehr negativ ansehen könnte, dient oft einem guten Zweck, weil sie zu anderen Glaubenssätzen das notwendige Gegengewicht bildet. Zum Beispiel hat die Zivilisation des Westens seit längerer Zeit eine verzerrte Form der Intellektualität gepredigt, und deshalb ist die gegenwärtige Überbetonung anderer Teile des Selbst zweckdienlich.

Die Menschen kommen mit ihren Problemen und Aufgabenstellungen auf die Welt, und das hat viel damit zu tun, welche Art von nationalen und weltweiten Glaubenssätzen gerade vorherrschend sind. Die Glaubenssätze sind natürlich der Rahmen, in dem unterschiedlichste Erfahrungen ausprobiert werden. Dies gilt selbstverständlich auch für die Religionen und politische und soziale Strömungen. Es besteht immer ein Verhältnis des Gebens und Nehmens zwischen dem Individuum und dem kollektiven Glaubenssatzsystem, in dessen Rahmen es seine Umwelt erfährt.

Es gibt einen Glaubenssatz, der Krankheit als moralisch schlecht, und einen entgegengesetzten, der sie als adelnd, läuternd und spirituell gut erklärt. Solche Werturteile sind eminent wichtig, denn sie werden sich in euren Erfahrungen mit Krankheit und körperlichen Leiden widerspiegeln.

Nun: Das ist das Ende des Diktats und das Ende der Sitzung. Einen guten Abend euch beiden.

*(»Danke, Seth. Gute Nacht.« - 00.22 Uhr.)*

### **Sitzung 648, Mittwoch, den 14. März 1973**

*(Am 25. September 1972, dem Tag der 617ten Sitzung [Kapitel 3], beschrieb ich in den Anmerkungen, wie Jane und ich Wildgänse südwärts fliegen gehört und gesehen hatten - ein Schauspiel, das zugleich bewegend und rätselhaft war. Letzte*

Nacht wurden wir daran erinnert, daß ein natürlicher Zyklus sich sechs Monate später schließt: Beim Zubettgehen meinte ich das Bellen nordwärts ziehender Gänse gehört zu haben, obgleich Jane davon nichts vernommen hatte. Ich erwachte jedoch gegen vier Uhr morgens und nahm in dieser stillen Stunde den Flug klar und deutlich wahr. Dann drang heute morgen, als ich in meinem Studio malte, die gleiche Kadenz durch einen Nieselregen zu mir.

Heute abend habe ich erstmals kurz vor Einbruch der Dunkelheit die Gänse gesichtet. Ich arbeitete gerade an diesem Buch, als ich das Geräusch eines weiteren Fluges, vermischt mit Verkehrslärm, hörte. Ich öffnete ein Studiofenster. Es regnete immer noch leicht. Ein riesiger Birnbaum wächst vor unserem Haus, und durch seine Äste hindurch sah ich die unregelmäßige V-Formation, dicht unter der Wolkendecke in nördlicher Richtung mit langgezogenem Schrei dahinfliegen . . .

Jane hatte gestern abend eine sehr lange ASW-Gruppensitzung, die auch Sumari umfaßte, gehalten. Ich dachte, sie würde vielleicht heute abend nicht schon wieder in Trance gehen wollen, aber um 21.30 Uhr erklärte sie sich bereit. Wir hielten die Sitzung zur Abwechslung in ihrem Studierzimmer ab. »Ich habe mich vorhin aufgekratzt gefühlt«, meinte sie, »aber das ist jetzt vorbei, und ich bin nur noch entspannt.«

Die Sitzung gestern abend hatte uns ein paar neue Informationen über Tierträume gebracht. In der nächsten Gruppensitzung werden wir eine Kopie der Tonbandabschrift erhalten.

Janes Tempo war gemächlich, als sie um 21.51 Uhr zu sprechen begann.)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Das, was ihr unter Gesundheit und Krankheit versteht, hat so viele Aspekte, daß selbst ein der persönlichen Realität gewidmetes Buch, in dem der Körper einen wichtigen Stellenwert hat, nicht genug Raum dafür bietet.

Gesundheit und Krankheit stellen Versuche des Körpers dar, sein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Es gibt einen Unterschied zwischen dem gesundheitlichen Gesamtmuster des Menschen und des Tiers, der durch die ganz andersartigen physischen Erfahrungen bedingt ist. Ich werde hierauf später noch näher eingehen. Im großen und ganzen jedoch spielt Krankheit oder Unpäßlichkeit im Tierreich eine lebenserhaltende Rolle, weil sie innerhalb der Gattung, aber auch unter den Gattungen das Gleichgewicht aufrechterhält und so die künftige Existenz aller Beteiligten sicherstellt.

Auf ihre Weise sind sich die Tiere dieser Tatsache voll bewußt. Manche von ihnen führen unter Umständen ihren eigenen Untergang durch so etwas wie Massensuizid herbei. Die Tiere verfügen über ein Wissen und leben in dauerndem Kontakt mit einem biologischen Verbindungssystem, das ihren eigenen Fortbestand in der Kette der Natur garantiert.

Der Mensch traut seiner eigenen Gattung ein reiches geistig-seelisches beziehungsweise psychologisches Innenleben zu, spricht dieses aber anderen Gattungen ab. Es gibt jedoch ebenso viele verschwenderisch-reiche Arten psychologischer Dynamik, wie es Gattungen gibt. Die Gesundheits- und Krankheitszyklen werden von sehr vielen Tierarten als Rhythmen des Körpers empfunden, und Krankheit und Unpäßlichkeit kommen auf anderer Ebene lebensrettende Bedeutung zu.

Der Instinkt ist ziemlich zuverlässig und führt zum Beispiel die Tiere in die Gebiete, in denen sie die richtigen Umweltbedingungen finden; und selbst für sie ist körperliches Wohlbefinden ein physischer Beweis dafür, daß sie »zur rechten Zeit am rechten Ort« sind. Es verstärkt ihr Gefühl, im Gnadenzustand zu sein.

(Eindringlich:) Sie verstehen die Krankheit als heilsame Lernerfahrung und behandeln sie auf ihre eigene, instinkthafte Weise. Unter Umständen kann eine Krankheit eine Massenemigration von einem Territorium zum andern zur Folge haben. In einem solchen Fall vermag die Krankheit von nur ein paar Tieren die ganze Herde in Sicherheit zu bringen und zu neuen Futterquellen hinzuführen.

Der Mensch ist so sehr an die Sprache gebunden, daß es ihm schwerfällt zu

begreifen, daß andere Gattungen mit Ideen-Komplexen (mit Bindestrich) anderer Art arbeiten, die natürlich mit Gedanken in eurem Sinne nichts zu tun haben. Aber es gibt ein Äquivalent; es ist, als würden die Ideen nicht auf Satzstrukturen, die durch innere visuelle Bilder verstärkt werden, sondern auf entsprechenden »mentalen« Mustern beruhen, die durch Berührung und Geruch aufgebaut werden - man könnte sagen, durch eine Art Denken, aber in einem euch wesensfremden, anderen Rahmen.

*(22.15 Uhr. Seth wiederholte die letzten beiden Sätze, um sicherzugehen, daß ich sie richtig notiert hatte.)*

Solch ein »Denken« bleibt, analogisch gesprochen, im Rahmen des Instinkts, wogegen eure verbalisierten Gedanken auch über diesen Rahmen hinausreichen können. Tiere wissen also um das heilsame, richtungsweisende Element der Krankheit. Sie erkennen auch den Streß als notwendiges Stimulans für körperliche Aktivität. Sogar bei euren Haustieren könnt ihr beobachten, wie sie wunderbar und vollkommen entspannt sein und dann wieder prompt und ganzheitlich auf einen Reiz reagieren können. In der Gefangenschaft kämpfen die Tiere, um sich die nötigen gesundheitsfördernden Streßfaktoren zu schaffen.

*(Wir hatten ein Fenster geöffnet, weil die Nacht ziemlich warm war. Jetzt neigte ich meinen Kopf fensterwärts und lauschte. Über das Regengeräusch hinweg hörte ich noch einmal ganz schwach die Gänse.)*

Willst du Pause machen und deinen Gänsen zuhören?

*(»Nein . . . Sie werden sowieso in einer Minute verschwunden sein.«)*

Sie haben eine melodischere Stimme als ich.

*(»Sie sind allerdings faszinierend. Aber«, fügte ich scherzend hinzu, »du bist es ja auch.«)*

*(Ziemlich ernst:)* Vielen Dank für das Kompliment.

Tiere verstehen Krankheit also nicht im Sinne von Gut oder Schlecht. Auf ihrer Ebene gehört Krankheit zum Überlebensprozeß und ist ein Ausgleichssystem. Mit dem Auftauchen des spezifisch menschlichen Bewußtseins kommen andere Faktoren ins Spiel. Die Menschheit empfindet ihre Sterblichkeit stärker als die Tiere.

*(Lange Pause.)* Mit der Entwicklung dieser speziellen Variante der Selbstbewußtheit ging die Veräußerlichung, Vergrößerung und Intensivierung bestimmter Elemente einher, die bei den Tieren latent bleiben, wie zum Beispiel die Individuation starker Gefühlsaktivität. Die Entstehung der »Reflexionspause«, von der bereits die Rede war *(in der 635sten Sitzung, Kapitel 8, beispielsweise)*, und das Aufblühen des Gedächtnisses führten, zusammen mit der Gefühlsintensivierung, dazu, daß die Menschen die Toten und die Krankheiten, an denen sie gestorben waren, im Gedächtnis bewahrten. Sie bekamen Angst vor Krankheiten, insbesondere vor Seuchen.

Der Mensch vergaß die belehrenden und heilenden Elemente der Krankheit und konzentrierte sich statt dessen auf die unangenehme Erfahrung als solche. Mehr oder weniger war dies ganz natürlich, denn die neue Gattung entwickelte sich ja, um die Natur ihres Bewußtseins zu verändern und einer Realität zuzustreben, in der dem Instinkt nicht mehr »blindlings« Gehorsam geleistet und körperliche Erfahrungen, die vorher anderen Mustern gefolgt waren, individualisiert und stark auf die Person ausgerichtet wurden.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.36 Uhr. In der Pause sagte Jane, sie fühle sich »sehr entspannt und schläfrig, aber nicht müde«. Sie hatte die Gänse auch in der Trance gehört.*

*Sie war sich bewußt, daß ihr mehrere von Seth ausgehende Informationskanäle offenstanden. Wir brauchten nur zu wählen, über welches Thema wir nach der Pause Material haben wollten:*

1. *Wie die Ideenstrukturen beim Tier im Gegensatz zum Menschen funktionieren.*

2. *Die Verwendung von Tieren - sagen wir Ratten - in Experimenten, bei denen Injektionen ausprobiert werden, bevor sie beim Menschen zur Anwendung gelangen. [Die psychologische Realität des Menschen, sagte Jane, sei von der der*

*Tiere so grundverschieden, daß bei ihm zwangsläufig eine große Vielfalt von Reaktionen zutage treten würde.]*

*3. Material über Jane selbst, ihren entspannten Zustand betreffend. Wir entschieden uns für die erste Alternative, weil sie das Thema dieses Kapitels fortführen würde. Die Beschreibung von Janes erster Erfahrung mit Seths Multikanälen findet sich in den Anmerkungen zur 616ten Sitzung in Kapitel 2. Fortsetzung im gleichen gemächlichen Tempo um 22.58 Uhr.)*

Nun: Der Mensch hat einen viel größeren Spielraum. Er formt seine Realität seinen ihm bewußten Glaubenssätzen entsprechend, obgleich deren Basis in der tief unbewußten Natur der Erde im körperlichen Sinne liegt. Das »Ich bin« des Menschen, das ihn [scheinbar] von der Natur scheidet - eine charakteristische Notwendigkeit für die Entwicklung seiner Art Bewußtsein - hat ihn zu Werturteilen geführt und auch einen gewissen Bruch mit den tieferen Gewißenheiten anderer Gattungen notwendig gemacht.

Krankheit wurde infolgedessen als »schlecht« empfunden. Ein ganzer Stamm konnte durch ein krankes Stammesmitglied gefährdet werden. Zugleich mit dem sich entwickelnden Geist wurden Schläue und Gedächtnis zu wirksamen Werkzeugen der Selbsterhaltung. Bei manchen Stämmen und Volksgemeinschaften wurden die Alten und Schwachen getötet, damit die Fürsorge für sie nicht zuviel Aufmerksamkeit der körperlich Leistungsfähigen beanspruchte und deswegen die Gruppe gefährdete.

Bei anderen Stämmen wieder wurden die Alten aufgrund ihrer Weisheit geehrt, die sie sich im Laufe eines langen Lebens erworben hatten. Wo nicht viele überlebten, war das leicht durchführbar. Die historische Überlieferung hing von den Alten und ihrer Erinnerung an vergangene Ereignisse ab, und ebenso lag das Kontinuitätsgefühl der Gruppe in den Händen ihrer ältesten Angehörigen, weil sie ihre Erinnerungen weitergaben.

Ein Individuum, das viele Krankheiten überlebt hatte, galt als weise. Solche Leidgeprüfte beobachteten oft die Tiere und guckten der Natur deren Heilmittel und Behandlungsmethoden ab.

Es gab lange Perioden, in denen Menschen und Tiere in innigem Einvernehmen voneinander lernten - Die Phantasie machte dann den Menschen zum großen Mythenmacher. Mythen, wie ihr sie kennt, stellen psychologische Brücken dar und geben klare Hinweise auf Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster, durch die die Gattung auf dem Weg zu ihrem gegenwärtigen Sosein hindurchgegangen ist. Die Mythologie überbrückt die Kluft zwischen instinktivem Wissen und individualisierten Ideen.

Wenn ein Tier krank ist, dann beginnt es sofort an seiner Heilung zu arbeiten, und unbewußt weiß es, was es zu tun hat. Es macht sich keine Gedanken über das, was ihr unter Gut und Böse versteht. Es fragt sich auch nicht, was es getan hat, um diesen Zustand »verdient« zu haben. Es hält sich nicht für minderwertig. Es widmet sich sofort seiner Selbstheilung.

Der Mensch hingegen handelt in dem neuen, seinem schöpferischen Bereich, in der Vielfalt einer bunten Glaubenssatzmischung, und seine Selbstbilder müssen überprüft werden, denn sie werden im Fleisch materialisiert. Die Situation ist sehr komplex, denn die Erkrankung ist immer noch ein gesunder Versuch des Körpers, sein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Im umfassenderen Sinne ist auch die Weltsituation mitzuberücksichtigen - die Stellung der Gattung auf dieser Erde, wo beispielsweise Übervölkerungsprobleme Tode verursachen, damit für neues Wachstum gesorgt ist.

(23.21 Uhr.) Die in solchen Zeiten lebenden Menschen haben jedoch bei allen Entscheidungen ihre Hand mit im Spiel. Da ihr bewußte Wesen seid, regeln auch in diesem Punkt eure Glaubenssätze eure Realität. Ein Tier weiß unbewußt, daß es einmalig ist, und es kennt seinen Platz im Gesamtgefüge des Seins. Das Gefühl, im Zustand der Gnade zu leben, ist ihm einprogrammiert. Eure Willensfreiheit läßt euch Spielraum für jede Art Glauben, einschließlich dem, wertlos zu sein und keine Existenzberechtigung zu haben.

Wenn ihr die Mythen falsch interpretiert, dann kann es so herauskommen, als

wäre der Mensch aus der Gnade gefallen und stände mit seiner Kreatürlichkeit unter einem Fluch. Ihr würdet in dem Fall dem Körper mißtrauen oder ihm seine » naturgegebenen« Kräfte der Selbstheilung absprechen.

Damit sich Bewußtsein in eurem Sinne entwickeln kann, muß die Freiheit vorhanden sein, mit Ideen individuell und kollektiv zu experimentieren. Jeder von euch ist eine lebendige Wesenheit, die wächst und sich entwickelt. Jeder eurer Glaubenssätze hat seine eigene, einmalige Quelle und seine eigene Gefühlsqualität, und deshalb müßt ihr euch durch eure Glaubenssätze und eure eigenen Gefühle hindurcharbeiten, bis ihr gedanklich und gefühlsmäßig eure euch angemessene und originelle Existenz in Raum und Zeit erkennt.

Diese Erkenntnis wird euch zu dem bewußten Wissen verhelfen, das das Gegenstück zur unbewußten Einsicht der Tiere darstellt.

Macht eine kurze Pause.

*(23.30 Uhr. »Ich fühle jetzt eine merkwürdige Mischung aus Müdigkeit und Aufgekratzttheit, so als hätte ich eine Menge getrunken«, sagte Jane. Sie hatte heute abend ein Schlückchen Wein getrunken.*

*Jane sagte, es stecke noch sehr viel mehr hinter der Idee der natürlichen Heilung bei Tieren. Sie begann, sich auf eigene Faust auf diese Informationsquelle einzustellen, ohne Seths Kanäle zu benutzen. In früheren Zeiten haben die Menschen nicht nur die Tiere beobachtet, sondern sich auch an sie um Hilfe gewandt. Es habe mit Schockbehandlung zu tun gehabt, sagte sie verwundert. Wenn sich zum Beispiel ein Mann nach einem Schlachtgetümmel in einem Zustand des Spannungsirreseins befand, dann zwang der »Tiermediziner« ihn absichtlich durch Schock zu einer Gefühlsreaktion, um ihn so aus dem Zustand herauszuholen.*

*Jane sagte mir, sie könne noch mehr auf die Einzelheiten des vorhandenen Materials eingehen; da dies aber vom Kapitel weggeführt hätte, beschlossen wir, es nicht weiterzuverfolgen. Fortsetzung um 23.50 Uhr.)*

Nun: Das Tier hat keinen Platz für ein Gewissen in welchem Sinn des Wortes auch immer. Wegen der großen Flexibilität eurer Natur braucht ihr als Menschen jedoch einen Rahmen, in dem die Auswirkungen dessen, was ich als natürliche, gesunde Schuld bezeichnet habe, betrachtet werden können.

Was ihr unter Gewissen versteht, ist oftmals ein euch von außen aufoktroiertes, in der Jugend eingepflanztes Rechtsgefühl. In der Regel ist das gleichbedeutend mit der Vorstellung eurer Eltern von natürlicher Schuld, die in der Verzerrung ihrer persönlichen Glaubenssätze erscheint (*wie dies in der 619ten Sitzung, Kapitel 4, und auch in der ersten Sitzung in diesem Kapitel erörtert wurde*). Ihr habt diese Überzeugungen individueller und kollektiver Herkunft aus guten Gründen übernommen; die Menschheit hat zu jeder gegebenen »Zeit« feste Vorstellungen davon gehabt, welche spezielle Form von Weltschicksal sie gerade hervorbringen wollte.

Da euch Willensfreiheit zu eigen ist, habt ihr auch die Verantwortung und die Gabe, das Glück und die Notwendigkeit, mit euren Glaubenssätzen zu arbeiten und euch eure persönliche Realität wunschgemäß auszusuchen. Ich habe euch schon gesagt (*in der 636ten Sitzung, Kapitel 9*), daß ihr aus dem Gnadenzustand nicht herausfallen könnt. Jeder von euch muß das aber gedanklich und gefühlsmäßig annehmen können.

Obgleich euch das wie ein krasser Fall von blindem Optimismus vorkommen mag, gibt es tatsächlich das Böse im eigentlichen Sinne nicht. Das soll nicht heißen, daß ihr nicht auf Erscheinungen stoßt, die böse zu sein scheinen. Nur: Wenn jeder von euch für sich allein die Dimensionen seines Bewußtseins durchwandert, so wird er begreifen, daß alle scheinbaren Gegensätze nur zwei Gesichter des einen höchsten Schöpfungswillens sind.

Ende des Diktats. Eine persönliche Bemerkung, bevor wir Schluß machen...

*(Recht unerwarteterweise schweifte Seth hier ab, um eine halbe Seite Informationen über einen Brief und ein paar Photos zu geben, die wir heute erhalten hatten. Dann, mit einem Lächeln:)*

Ich könnte noch lange weitermachen.



*(»Dann sag ein bißchen etwas über die Gänse.«)*

Das werde ich tun, wenn du dich einen kleinen Augenblick geduldest.

*(Pause.)* Sie ziehen dich durch ihr instinkthaftes Wissen an und weil sie die innere Freiheit symbolisieren, die der Mensch langsam auf einer bewußten Ebene zu objektivieren beginnt. Sie erinnern dich auch an die tiefe Sicherheit des Kreatürlichen in dir und rufen durch ihren Flug in dir das Wissen wach, daß du aus deiner geschöpflichen Existenz in Wirklichkeitsdimensionen hinüberzuspringen vermagst, deren Dasein du nur dunkel erahnst.

Ihre Migration ist in ihrer Einfachheit und zugleich Komplexität vollkommen, wogegen eure Reise als Gattung viel unberechenbarer ist, weil euch Wahrscheinlichkeitswege offenstehen und Bewußtheit und Willensfreiheit es euch erlauben, bewußt Schöpfer von Welten zu werden, die ihr selbst erzeugt und dann bewohnt.

*(Amüsiert und lauter:)* Reicht dir das?

*(»Ja. Das war schön.«)*

Dann wünsche ich dir einen schönen guten Abend und sende euch beiden meine herzlichsten Grüße.

*(»Vielen Dank, Seth. Gute Nacht.« - 00.13 Uhr.)*

### **Sitzung 649, Montag, den 19. März 1973**

*(21.37 Uhr.)* Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Autorenstunde.

*(»Ja.«)*

Diktat. *(Lange Pause.)* Es hat zu allen Zeiten verschiedene Glaubenssatzklimata gegeben, die sich in der Welt durchgesetzt haben. Manche häufen sich, ähnlich wie Tiefdruckgebiete, in bestimmten Gegenden an. Manche sind generell ortsgebunden, und andere wieder fegen über die Kontinente wie gewaltige, periodisch auftretende Wirbelstürme hinweg.

Ihr dürft nicht vergessen, daß Ideen so natürlich sind wie das Wetter. Sie folgen bestimmten Gesetzmäßigkeiten genau wie meteorologische Erscheinungen, die strenggenommen physischer Natur sind. Leider wird die geistige Realität nie unter diesem Gesichtspunkt betrachtet. Ihr kommt inmitten bestimmter kollektiver Glaubenssätze zur Welt, und diese sind von Geburtsland zu Geburtsland verschieden. So wie ihr in euren Körper und all das, was ihn physisch umgibt, hineingeboren werdet, so stellt euch das Leben auch in eine reiche psychologische Umwelt hinein, deren Glaubenssätze um keinen Deut weniger wirklich sind.

Sobald ihr einmal euer Bewußtsein besser handhaben gelernt habt, untersucht ihr natürlich auch die Glaubenssätze, die euch umstellen, ähnlich wie ihr vielleicht euer Geburtsmilieu in Frage stellt und verläßt. Ihr zieht dann vielleicht in eine geistige Klimazone um, deren vorherrschende Ideen euch ebenso wie das Wetter besser zusagen.

Abgesehen davon gibt es bestimmte Tendenzen und Geisteshaltungen, die ihr, euch selbst, euren Körper und euer Leben betreffend, selbst entwickelt. Viele von ihnen sind mit alten Mythen oder Glaubenssätzen eurer Ahnen verbunden. Eure Begriffe von Gut und Böse sind, wie gesagt, höchst bedeutsam, wenn sie auf Gesundheit und Krankheit angewandt werden. *(Pause.)* Nur wenige schaffen es, sich eines solchen Werturteils in diesem Lebensbereich zu enthalten. Wenn ihr Krankheit als eine Art moralisches Stigma betrachtet, dann fügt ihr einfach zur schlechten Gesundheit noch eine unerwünschte Charaktereigenschaft hinzu.

Solche Urteile sind viel zu simpel und ziehen die breite Skala menschlicher Motivation und Erfahrung nicht in Betracht. Wenn ihr fest davon überzeugt seid, daß Gott nur Gutes erschafft, dann muß jeder körperliche Mangel, jede Krankheit oder

Mißbildung eine Beleidigung und Bedrohung für euren Glaubenssatz darstellen und euch böse und ärgerlich machen. Wenn ihr krank werdet, müßt ihr euch selbst hassen, weil ihr nicht seid, wie ihr eurer Meinung nach sein solltet - ein vollkommenes physisches Abbild des vollkommenen Gottes.

Wenn ihr aber andererseits die Vorstellung übertreibt, daß Krankheit auch ein Lernprozeß sein kann, dann fällt ihr ins entgegengesetzte Extrem und glorifiziert Krankheit und physisches Leiden als notwendige, adelnde Erfahrung, die den Körper reinigt, damit die Seele gerettet wird.

(21.55 Uhr.) Einem solchen Glaubenssatz folgend werdet ihr Leiden mit Frömmigkeit, Verzweiflung mit Reinheit und Verleugnung des Körpers mit Spiritualität und dem Kennzeichen eines heiligen Lebens verwechseln. Unter Umständen könntet ihr eine Krankheit sogar herbeiführen, nur um euch selbst die Kraft eurer eigenen Spiritualität zu beweisen und so auch andere zu beeindrucken. Derartige moralische Werturteile können sich in jeden menschlichen Tätigkeitsbereich einschleichen und werden natürlich gesellschaftliche Rückwirkungen haben. Entsprechende Reaktionen werden dann die herrschenden Glaubenssätze verstärken und wiederum auf das Individuum zurückwirken.

Ihr glaubt vielleicht, daß Reichtum eine Folge persönlicher Tugend sei und » Gottes« unmittelbarem Wohlwollen entspringe. Infolgedessen wird Krankheit zum Indiz einer mangelhaften Moral. »Gott« hat so viele Menschen arm gemacht, damit offenbar niemand es wagen soll, diese Situation zu verändern - dies ist ein häufig verwendetes Argument. Diesen Glaubenssätzen zufolge werden dann die Armen und Kranken verachtet.

Was aber hat ein Armer oder Kranker verbrochen? Diese Frage, die oft unbewußt - wenn nicht bewußt - gestellt wird, führt uns zu einem Glauben an Strafe zurück, der mit dem Begriff der natürlichen Schuld nichts zu tun hat, wohl aber mit dem Zerrbild, das ihr aufgestülpt wurde. Verkehrte Bibelauslegungen haben dazu noch beigetragen. Christus, wie ihr ihn kennt, hat einfach zu euch gesagt, daß ihr euch eure eigene Realität schafft. Er hat wahrhaftig versucht, sich über das Ideengefüge seiner Zeit zu erheben; aber selbst er hat sich seiner bedienen müssen, und folglich haben die herrschenden Vorstellungen von Sünde und Strafe seine schöne Botschaft entstellt.

Manche von euch werden am entgegengesetzten Glaubenssatz festhalten, daß nämlich Armut eine Tugend und Reichtum ein Laster sei, das einen spirituellen Mangelzustand anzeigt (*siehe die 614te Sitzung, Kapitel 2*). Dieser in eurer Gesellschaft zumindest äußerlich vorherrschende Glaube hängt ebenfalls mit der Bibel und insbesondere mit Christi Vorliebe und Fürsorge für die Armen zusammen.

Es handelt sich jedoch um moralische Pauschalurteile, bei denen Schuldgefühle eine große Rolle spielen und die individuelle Erfahrung in Vergessenheit gerät.

Ihr könnt Pause machen.

(22.10 bis 22.19 Uhr.)

Nun: Solche Werturteile werden auch auf Farben übertragen. Weiß gilt als rein und Schwarz als unrein, Weiß als gut und Schwarz als böse.

Dies wirkt sich natürlich auch in rassischer Hinsicht aus. Ihr müßt euch klar darüber sein, daß eure Rasse diejenige ist, in die ihr an eurem Ort und zu eurer Zeit hineingeboren wurdet. Jeder von euch hat in seinem Selbst Anteile verschiedener Rassen, und somit hat auch jeder von euch im Verlaufe der Geschichte am Ansehen und an der Schande, die mit solchen Geburts Umständen verknüpft war und ist, teilgehabt und hat noch immer teil.

Es besteht hier kein Grund, in eine lange Erörterung der Bedeutung der Rassen einzusteigen. Ihr müßt aber wissen: Jede von ihnen ist höchst bedeutsam und stellt einen Aspekt der menschlichen Einheit und Gesamtheit dar. Somit hat jede Rasse für die Psyche der Menschheit symbolische Bedeutung. Die äußeren Erfahrungen und Strukturen einer Rasse können sich ändern, die innere Symbolik bleibt jedoch bestehen und muß kreativ verarbeitet werden.

Eure Alltagserfahrung wird durch eure Rasse, eure Glaubenssätze, die ihr

über sie habt, durch eure Glaubenssätze über andere Rassen und das Klima der öffentlichen Meinung bestimmt. Um es grundsätzlich und einfach zu sagen: Wenn ihr euch Gott als menschliches Wesen denkt, dann projiziert ihr sein Bild immer auf die eigene Rasse. Gehört ihr einer rassischen Minderheit an, so kann das Bild Gottes der rassischen Mehrheit zu einem Konflikt führen, und zwar in bezug auf eure etablierten Glaubenssätze.

Es ist unmöglich, eure Alltagserfahrungen auf irgendeine Weise von euren Glaubenssätzen und den auf diesen basierenden Urteilen zu trennen. Die Glaubenssätze laufen im Grunde auf eure Vorstellungen von Recht und Unrecht hinaus und umfassen alle eure Anschauungen über Krankheit und Gesundheit, Reichtum und Armut, in rassischen, religiösen, sozialen, kulturellen Fragen; und, wichtiger noch, sie umfassen eure ganz persönliche, psychologische Alltagswirklichkeit.

Verfolgen wir dieses Thema einmal weiter, denn überall da, wo ihr euch unter die Menge mischt oder in Gemeinschaft mit anderen lebt, seid ihr persönlich betroffen.

*(In herzhaftem Ton:)* Ende des Kapitels.

Gut und Böse, individuelle und kollektive  
Glaubenssätze und ihre Auswirkung auf  
euer Leben

**Fortsetzung der Sitzung 649 vom 19. März 1973**

Gedulde dich einen Moment.

*(»Ja.« Pause um 22.31 Uhr.)*

Kapitel 13. Ich möchte das auf eine bestimmte Weise angeordnet haben. Die Überschrift »Im Gnadenzustand« schreib bitte so *(mit horizontalen Handbewegungen)*, dann zieh nach unten einen Strich . . . darunter kommt »Gesundheit« . . . wieder darunter »Reichtum« .

*(In die Luft schreibend machte Seth-Jane die Liste fertig; ihr folgte eine zweite Liste mit neuer Überschrift, sie war der anderen gegenüberzustellen. Ich tastete mich voran, ohne Zeit zu haben, mehr als ein paar Fragen zu stellen.)*

Im Gnadenzustand

|  
Gesundheit  
Reichtum  
Weiß  
Christlich

In Ungnade

|  
Krankheit  
Armut  
Schwarz  
Unchristlich

Hast du das klar zu Papier gebracht?

*(Ich sagte ja, obgleich ich die zwei gegenübergestellten Wortgruppen nicht so sauber angeordnet hatte, wie man sie nun hier sieht. Ich war merkwürdig verwirrt, weil mir noch nicht klar war, was Seth im Schilde führte.)*

Das sind natürlich nicht Teile des Kapiteltitels. Das ist ein Diagramm. Nun folgt in der gleichen Anordnung eine weitere, ähnliche Liste:

Im Gnadenzustand

|  
Indianer oder Orientale  
Stolze Armut  
Braune Haut  
Tiefes mystisches Wissen  
Kosmisches Wissen

In Ungnade

|  
Amerikaner  
Peinlicher Reichtum  
Weiße Haut  
Gefühllosigkeit  
Spirituelle Armut und  
Persönlichkeitszerfall

Eine weitere Kategorie, wieder gegenübergestellt angeordnet:

Im Gnadenzustand

|  
Jugend  
Intuitives Verstehen  
Wissen  
Schönheit  
Körperliche und geistige  
Vitalität

In Ungnade

|  
Alter  
Geistige Erstarrung  
Unwissen  
Häßlichkeit  
Zerfall der körperlichen  
und geistigen Kräfte

Der Titel für das zwölfte Kapitel: »Gut und Böse, individuelle und kollektive Glaubenssätze und ihre Auswirkung auf euer Leben.« Hast du das?

(»Ja.«)

In diesem Kapitel werden wir uns mit einigen aktuellen Glaubenssätzen beschäftigen, die eure tiefinnersten Verhaltensweisen und ihre gesellschaftlichen Begleitvorstellungen betreffen.

Macht jetzt Pause.

*(22.54 Uhr. Ich fragte Jane, ob sie irgend etwas gestört hätte, denn im Hause war es nicht gerade ruhig heute abend. Sie verneinte, ihre Trance sei tief genug gewesen. Sie hätte die Diagramme ganz exakt durchgeben sollen, und das war nicht einfach gewesen.)*

*Sie ging sie jetzt mit mir durch und prüfte nach, ob ich sie richtig auf der Seite verteilt hatte. Fortsetzung um 23.03 Uhr.)*

Nun: Ich habe hier ein paar gegensätzliche Ideen oder Überzeugungen aufgeführt, an denen viele Leute festhalten - wobei in allen Fällen die Begriffe von Gut und Böse hineinspielen und in Bereichen zur Anwendung kommen, wo sie nicht hingehören. Als nächstes stehen einige Glaubenssätze gesellschaftlicher Art auf dem Programm, die bisher noch nicht behandelt wurden.

Ich wünsche euch einen schönen guten Abend. Ruburt ist übrigens mit etwas anderem beschäftigt - ein weiterer Grund für eine kürzere Sitzung.

(»Danke, Seth. Gute Nacht.« - 23.06 Uhr.)

### **Sitzung 650, Donnerstag, den 22. März 1973**

*(Die Sitzung begann verspätet, weil wir mit einem gestern erworbenen Stereo-Aufnahme- und Plattenspielergerät experimentiert hatten. Jane hatte es sich für ihre Arbeit mit Sumari gewünscht. Aus einem Impuls heraus hatte ich mir im gleichen Geschäft eine jener Armbanduhrn gekauft, die nicht nur die Tageszeit, sondern auch das Datum angeben. 21.50 Uhr.)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Ich bin froh, daß du jetzt das Datum automatisch weißt.

(»Ich auch.«)

Ihr werdet von eurem Stereogerät häufig Gebrauch machen, und auch auf Weisen, mit denen ihr jetzt nicht rechnet.

Diktat: Die einfachen Diagramme stellen ein paar Glaubenssatzsysteme vom Standpunkt »moralischer Werte« dar. Eure Begriffe von Gut und Böse wirken sich nicht allein auf euer Verhalten gegenüber euren Mitmenschen aus, sondern auch auf eure Stellung innerhalb des Gemeinwesens, in denen ihr euch bewegt, und der Welt als Ganzes.

Viele glauben - ich interpretiere unser erstes Diagramm -, daß es »gut« und moralisch hochstehender sei, ein Christ, ein Weißer, reich und von strotzender Gesundheit zu sein. Man kann, obwohl dies im Diagramm nicht erscheint, dem auch noch das Wörtchen »männlich« hinzufügen.

Die Realität wird dann durch die Brille dieses Glaubenssatzsystems betrachtet. Wenn ihr von dessen Gültigkeit überzeugt seid, werdet ihr das Gefühl haben, daß diese Wertungen gottgegeben seien. Je nachdem mit wieviel Leidenschaft ihr diese Ideen vertrittet, werdet ihr deren Gefangener sein; denn sie definieren auf eine äußerst beschränkte Weise für euch den Begriff des Guten. Leute, die solche Glaubenssätze für wahr halten, sind häufig im konventionellen Sinne sehr religiös.

Individuen, die so denken, werden sich sehr unbehaglich fühlen, wenn sie Menschen begegnen, die einer anderen Rasse, Religion oder Hautfarbe angehören, und werden wider besseres Wissen ein konservatives, rachsüchtiges Verhalten an den Tag legen, wenn sie zum Beispiel mit Problemen des Gemeinwesens umgehen müssen. Sie werden Armut als ein Zeichen von Gottes Mißbilligung betrachten und daher geneigt sein, die ganze Angelegenheit in seine »Hände« zu legen. Sie reden vielleicht mit scheinbarem Mitgefühl über die mißliche Lage ihrer Mitmenschen, sind aber gleichzeitig der Meinung, daß jene Schwierigkeiten einfach das Resultat der Minderwertigkeit und Unebenbürtigkeit der Betroffenen seien.

Diese Leute können jeder Altersstufe angehören. Sie können jedem sozialen und wirtschaftlichen Milieu entstammen. Wenn ihr hierzulande das Glück habt, ein Protestant, männlichen Geschlechts, weißer Hautfarbe, Amerikaner, reich und gesund zu sein, dann könnt ihr im Rahmen eurer Glaubenssätze vor euren eigenen Augen bestehen. Der Boden, auf dem ihr steht, ist zwar wacklig, aber ihr habt wenigstens für den Augenblick auf ihm eure Stellung bezogen. Es wird euch nicht entgangen sein, daß ich für Amerikaner spreche und deshalb »Protestant« neben »Amerikaner« aufgeführt habe. Akzeptiert ihr jedoch diese Glaubenssatzgruppe, ohne ihr ganz entsprechen zu können, das heißt, wenn ihr auf irgendeine Weise nicht angepaßt seid, dann sitzt ihr selbst innerhalb des für US-Amerikaner aufgezeigten Wertsystems in der Patsche.

(22.05 Uhr.) Einzelne Punkte im Diagramm sind belasteter als andere. Ein Katholik oder Jude, der diese Glaubenssätze für wahr hält, ist bis zu einem gewissen Grade mit sich selbst uneins und wird Schuldgefühle entwickeln, wenn er sich mit anderen Amerikanern vergleicht. (*Eindringlich:*) Ein Schwarzer, der die gleichen Überzeugungen hat, ist in der Tat in Schwierigkeiten. Sollte es sich noch um einen armen Schwarzen handeln, so ist er um so mehr gefährdet.

Unserem Diagramm zufolge, das Glaubenssätze festnagelt, werden Krankheit, Armut, bis zu einem gewissen Grade auch das Weibliche, ferner alle nichtchristlichen Glaubensbindungen sowie die Zugehörigkeit zu einer nichtkaukasischen Rasse als mehr oder minder negativ gewertet.

Nun: Jedes Eindringen anderer Glaubenssätze wird von diesem Standpunkt aus als bedrohlich empfunden. Rassenprobleme werden genau wie religiöser Nonkonformismus von diesen Glaubenssätzen ausgehend rationalisiert.

Manche meiner Leser halten sich vielleicht für sehr aufgeklärt, weil sie zum Beispiel an Reinkarnation als eine Reihe einander folgender Leben glauben. Dieses Konzept läßt sich jedoch dazu mißbrauchen, den Glauben an die Minderwertigkeit anderer Rassen zu rechtfertigen. Man kann dann sagen, daß sich ein Individuum seine Probleme in diesem Leben selbst ausgewählt und zum Beispiel beschlossen hat, als Schwarzer oder Armer auf die Welt zu kommen, und folglich nun dieses Karma aufarbeiten muß, weshalb man auch an den Gegebenheiten nicht durch Gesetzes- und Gewohnheitsänderungen Korrekturen vornehmen sollte.

Die im zweiten Diagramm linksseitig aufgeführten Wertvorstellungen werden in den Vereinigten Staaten von Amerika von Leuten mit einer »liberaleren« Einstellung vertreten. Aber ihr werdet sie nicht mehr so liberal finden, wenn ihr euch klarmacht, daß solche Überzeugungen ebenso vorurteilsvoll wie die der anderen Gruppe sind, nur in entgegengesetzter Richtung.

Ihrem Glaubenssatzsystem zufolge ist es ein Manko, hellhäutig, Amerikaner, reich oder auch nur finanziell einigermaßen gesichert zu sein. Reichtum und weiße Hautfarbe empfinden sie nicht nur als schlecht, sondern sie betrachten diese als eindeutiges Symptom moralischen Verfalls.

In diesen Überzeugungen wird das Exotische romantisiert, das Fremdartige aufs Schild gehoben, das Pittoreske als das Reale betrachtet. Schwarze oder weiße Hautfarbe wird als Kriterium der Vollkommenheit geltend gemacht, und Armut wird wie ein Ehrenabzeichen getragen, mit dem man sich nicht nur stolz dekoriert, sondern das man häufig auch als Waffe verwendet. Leute, die diesem Glaubenssatzsystem anhängen, glauben, sie seien im Recht. Ihr Lebensstil, ihre gesellschaftlichen Kontakte und politischen Tendenzen sind der »weiß-reichen«

Ethik diametral entgegengesetzt.

Wenn ihr also zufälligerweise schwarz-, braun- oder rothäutig und Anhänger dieses Systems seid, so fühlt ihr euch zumindest innerhalb dieses Rahmens geborgen. Seid ihr hingegen hellhäutig und reich und habt solche Glaubenssätze, dann werdet ihr euch für minderwertig halten und alle Hebel in Bewegung setzen, um zu zeigen, wie pittoresk, liberal und aufgeschlossen, wie schwarz, rot oder braun ihr auch sein könnt, obwohl ihr tatsächlich weiß, ziemlich wohlsituiert seid und, vielleicht nur heimlich, dem Christentum nahesteht.

Ihr habt dann sicherlich euer Heim geschmackvoll mit Buddhastatuen und indischen Gebetsperlen dekoriert.

Machen wir Pause.

(22.27 bis 22.45 Uhr.) Nun: Die im dritten Diagramm aufgezeigten Wertvorstellungen können sich natürlich mit den anderen Glaubenssatzsystemen überschneiden. Im Rahmen der Überzeugungen der ersten beiden Gruppen habt ihr viel Spielraum. Ihr könnt zum Beispiel, wie ihr wollt, auf ein, zwei oder drei bevorzugten Punkten herumreiten, die euren Vorstellungen entsprechen; doch eure Einstellung zum Alter läßt euch nicht ebensoviel Freiheit, denn einmal werdet ihr alle, wenn ihr in eurem Sinne »Glück habt«, alt werden.

Viele glauben, dies sei eine Zeit des geistigen und beziehungsweise oder körperlichen Verfalls, eine Lebensperiode, in der all jene mühsam erworbenen Reifeattribute wieder verschwinden und euer logisches Denkvermögen den langsam erlahmenden Händen des Geistes durch die Finger zu rinnen beginnt.

Wenn im Rahmen dieses Glaubenssatzsystems das Leben als wertvoll gilt, dann wird die Jugend als dessen Krönung empfunden, von deren Gipfel man nur noch absteigen kann. Den Alten billigt man keine Weisheit zu, sondern man sieht sie als böse, unerwünscht und schreckenerregend an. Für Leute wie diese steht natürlich und unvermeidlich Senilität am Lebensende,

Wie schon erwähnt (in der 644sten Sitzung, Kapitel 11), versuchen viele, die nach solchen Glaubenssätzen leben, diese vor sich selbst zu verbergen und sind krampfhaft bemüht, jung zu bleiben. Jugend und Alter haben beide ihren Platz und spielen für die menschliche Gattung eine wichtige Rolle.

Ihr seid gewohnt, im Kontext der Vererbung zu denken. In physischer Hinsicht, aber anders, als ihr meint, ist dies auch wichtig. Gewisse irdische Erfahrungen basieren auf ihrer zeitlichen Kontinuität. Ein Spiel des Geistes mit seinen durch lange Erdenzeiten hindurch gemachten Erfahrungen bringt sie hervor.

Es gibt spezielle Funktionen, die ganz natürlich ausgelöst werden, von denen eure Wissenschaftler kaum etwas wissen, geschweige denn daß sie diese verstehen. Wenn der Geist in eurem Körper das Ende seines Erdendaseins näherrücken fühlt, stellt sich eine geistige und psychische Akzeleration ein. Sie gleicht in vieler Hinsicht den Erlebnissen der Pubertät; in dieser Zeit werden durch explosionsartige schöpferische Aktivität grundsätzliche Fragestellungen und völlig neue Wege der Persönlichkeitsentfaltung und -erfüllung vorbereitet.

(Jane sprach sehr eindringlich und gestikulierend.) Dies läge offen zutage, wenn das gegenwärtige Glaubenssatzsystem die Alten nicht zwänge, ihre Erfahrungen zu deuten. So manche Fälle eindeutiger Bewußtseinsweiterung und geistigen und psychischen Wachstums werden von euch als Senilität ausgelegt. Bisher sind keine wesentlichen Parallelen zwischen den subjektiven Erlebnissen alter Menschen, besonders der auf den Zustand der »Senilität« festgelegten, und den bewußtseinsweiternden Erfahrungen anderer Altersstufen festgestellt worden, ob diese nun spontan gemacht oder durch Drogen herbeigeführt wurden. Warum?

(23.06 Uhr.) Weil solche Erfahrungen von alten Menschen sofort verdrängt werden aus Angst, die Diagnose könnte auf »Senilität« lauten. Die Erfahrungen wirken sich jedoch als Aktivität der rechten Hirnhälfte in einer Weise aus, daß Fähigkeiten, die nicht viel anders sind als in der Pubertät, plötzlich ausgelöst werden.

Wenn die Zeit dazu reif ist, beginnt das Individuum über das irdische Leben hinauszublicken und sich Bewußtseinsdimensionen zu öffnen, die ihm verschlossen waren, solange es zu der intensiv physischen Bewußtseinsorientierung des

normalen Erwachsenenendaseins gezwungen war. Unglücklicherweise hat der Mensch in der Regel kein Glaubenssatzsystem, das einer solchen Bewußtseinserweiterung förderlich wäre. Die natürlichen Heilweisen physischer und geistiger Art sind ihm versagt. Oft werden Drogen als Beruhigungsmittel eingesetzt und vernebeln dann die Klarheit dessen, was eine Wahrnehmungsstörung zu sein scheint. Dies kann aber einer der schöpferischsten, wertvollsten Aspekte eures Lebens sein. Doch wird den Alten eurer Gesellschaft das Gefühl gegeben, überflüssig zu sein. Oft genug teilen sie allerdings dieses Werturteil; ihre Erfahrungen in euren Lebensgemeinschaften hat sie keineswegs darauf vorbereitet, sich mit subjektiven Erlebnissen dieser Art auseinanderzusetzen. Es gibt keine Lehrer, die sie anleiten könnten.

Und doch ist das Alter eine hochschöpferische Lebensperiode. Oft wird es auf eine abfällige Weise mit dem Kindesalter verglichen; wahr ist daran nur, daß der Mensch sich dann tatsächlich in einem ebenso kreativen Zustand befindet. Ich spreche natürlich jetzt ganz allgemein. Eure Lebensumstände bringen oft lediglich eine Zerrform des natürlichen Zustands hervor.

Selbst die chemischen und hormonalen Veränderungen, die im Alter eintreten, sind so beschaffen, daß sie dem geistigen und psychischen Wachstum förderlich sind. Die an sich mögliche, freudige Bestätigung bleibt den Alten aufgrund eures Glaubenssatzsystems versagt.

Macht Pause.

*(23.17 Uhr. Jane war in einer sehr tiefen, aktiven Trance so auf das Material konzentriert, daß sie nichts anderes wahrnahm. »Du, ich hatte das Gefühl, daß Seth auf einer heißen Spur ist - einer ganz neuen geriatrischen Lehre«, sagte sie. »Ich war völlig drin in dieser Gefühlswelt. Die Tiere wissen das alles unbewußt. Aber es ist so seltsam und komisch, etwas über das Alter zu hören«, fuhr sie ziemlich verwundert fort. »Unsere Gesellschaft hat davon keine Ahnung. Ich finde das sehr aufregend.«*

*Jane und ich waren auf diese Informationen nicht ganz unvorbereitet, zumindest auf gefühlsmäßiger Ebene. Mein Vater war im Februar 1971 gestorben, nachdem er drei Jahre in einem staatlichen »Pfleheheim« zugebracht hatte. Diagnose: Senilität. Einen Großteil der Zeit hatte er unter der mehr oder weniger starken Einwirkung von Sedativa gestanden. Im Lichte des heutigen Materials mußte ich den Eindruck gewinnen, daß er um einen Teil Seines natürlichen Erbes gebracht worden war - ob nun aufgrund seiner eigenen Entscheidung oder unter äußerem Druck oder durch beides. Ich dachte mir, Seth würde sagen, mein Vater habe sich all diese Lebensumstände selbst ausgewählt und solche Entbehrungen im Alter seien ein physisch materialisiertes, wahrscheinliches Resultat. Obgleich ich dem zwar zustimmte, wünschte ich doch, es wäre anders gewesen . . .*

*Eine Anmerkung: Das Gehirn besteht aus zwei unabhängigen, gewundenen Hemisphären, die nebeneinander liegen und durch eine gemeinsame Basis miteinander verbunden sind. Normalerweise dominiert eine Hemisphäre. Beide sind durch Zonen oder Lappen zusammengesetzt, die bestimmte Funktionen erfüllen. Die Wellenmuster der Hirnströme der beiden Hemisphären sind häufig verschieden, genau wie die der Hirnlappen, aus denen die beiden Hemisphären zusammengesetzt sind. Kein Gehirn ist jedoch wie das andere.*

*Jetzt stellte Jane fest, daß sie nur noch eine Zigarette hatte. »Na ja«, sagte sie leichthin, »dann wird es eben eine kürzere Sitzung.« Fortsetzung um 23.35 Uhr.)*

Diktat. (Pause von einer Minute.) In gewisser Hinsicht lassen sich » psychedelische Erfahrungen« nicht innerhalb eures beschränkten Bezugsrahmens erklären - nicht etwa, weil solche Erleuchtungszustände sich jeder Erklärung entziehen, sondern weil eure gegenwärtigen kollektiven Glaubenssatzsysteme zu eng sind.

Offenbarungsepisoden sind daher in jedem Lebensalter schwer mitteilbar. An solchen im Greisenalter gemachten Erfahrungen ist jedoch kein Mensch interessiert. Dabei ist es neben der Pubertät gerade dieses Alter, in dem die Kreativität am stärksten hervortreten kann, auch wenn sie unerkant bleibt. Dieser Lebensabschnitt könnte für das Einzelindividuum und die menschliche Gattung nutzbringender als



jeder andere sein, würde er nur richtig erkannt und begriffen.

Die spezifischen chemischen Veränderungen, die sich im Alter zeigen, sind oft genau jene, die zu tieferem Begreifen und umfassenderen Erfahrungen führen, nur sind sie in eurem Sinne ohne praktischen Nutzen. Es wird etwas ausgelöst und in Bewegung gesetzt, das die Persönlichkeit aus ihrer zeiträumlichen Orientierung herauslösen und von dem üblichen Zwang, sich »erwachsen« geben zu müssen, befreien kann.

Die Persönlichkeit betrachtet dann das Wesentliche ihres Erlebens wieder in ganz reiner Form. In einigen Zivilisationen früherer Zeit konnte das in natürlichem Rahmen stattfinden. *(Pause.)* Für das körperliche Wohl der Alten wurde gesorgt, und man hörte auf sie.

Der Mythos vom »alten Weisen« und ähnliche Legenden haben hier ihren Ursprung, ebenso die mystischen Vorstellungen von der mächtigen alten Frau. Wenn man die Alten ihrer natürlichen Entwicklung und sich selbst überläßt, so verstehen sie ihre eigenen »Visionen« recht gut. Körper und Geist wirken dann harmonisch zusammen.

Nun *(lauter)*: Ende der Sitzung. Meine herzlichsten Grüße euch beiden.  
*(»Danke. Gute Nacht, Seth.« 23.49 Uhr.)*

### **Sitzung 651, Montag, den 26. März 1973**

*(Wir hielten heute die Sitzung in Janes Studierzimmer ab, damit sie vor den doppelten Mikrofonen ihres neuen Aufnahmegeräts sitzen konnte. Bisher haben wir jedoch mit der Anlage keine besonders guten Resultate erzielt. 21.46 Uhr.)*

Nun: Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Setzen wir unser Diktat also fort . . . Eure Glaubenssätze über das Alter gestalten wie immer eure Alterserfahrungen, und eure kollektiven Glaubenssätze prägen eure Zivilisation. Bei den heute in eurer Gesellschaft geltenden Vorstellungen fürchten sich Männer und Frauen von Kindheit an vor dem Alter. Ist das frühe Erwachsenenalter für euch der Inbegriff des Lebens, der Begnadung und des Erfolgs, dann seht ihr das Alter als dessen Gegensatz an - als eine Zeit des Versagens und des Verfalls.

Manches davon hängt mit schiefen Vorstellungen zusammen, die ihr - um mit euren Begriffen zu reden - euch bewußt und unbewußt macht. Allgemein nimmt man in eurer Gesellschaft an, daß das Bewußtsein im frühen Erwachsenenalter in seine Rechte eingesetzt wird, wenn nämlich sich das Selbst vom Bett kindlicher Unbewußtheit auf die Stufe kritischer Aufgewecktheit und Unterscheidungsfähigkeit erhebt. Die Wahrnehmung von Besonderheiten und Unterschieden wird als einer der größten Vorzüge des Bewußtseins betrachtet, und folglich wird solchen Aspekten besonderer Wert beigemessen. Auf der anderen Seite wird die gleichermaßen bedeutsame Fähigkeit des Bewußtseins, zu assimilieren, zu kombinieren und Beziehungen herzustellen, übersehen. In gelehrten Kreisen und auch in anderen, die gar nicht gelehrt sind, wird unter Intellekt nur das kritische Denkvermögen verstanden, und ein Mensch gilt als um so intellektueller, desto analytischer er ist.

Im Westen ist im Erwachsenenalter das Bewußtsein mit größter Intensität auf ein engbegrenztes Betätigungsfeld und physische Manipulation gerichtet. Von Kindheit an wird der Mensch geschult, seine argumentativen, sondernden Fähigkeiten mehr als andere zum Einsatz zu bringen. Kreativität ist nur dann erlaubt, wenn sie durch festgelegte, höchst beschränkte, allgemein akzeptierte Kanäle fließt.

Wird der Mensch älter und beispielsweise in den Ruhestand versetzt, dann ist die Einstellung für diese spezifische Art der Konzentration nicht mehr so unbedingt gegeben. Der Geist kommt tatsächlich mehr zu sich selbst und wird freier, auch andere Fähigkeiten zu nutzen. Er verläßt seinen engbegrenzten Bereich, um zu

assimilieren, zu erkennen und schöpferisch tätig zu sein.

Genau zu diesem Zeitpunkt wird das Individuum jedoch vor solchen Streifzügen gewarnt und dazugebracht, ein solches Verhalten als Symptom geistigen Verfalls zu betrachten. Diejenigen, die an kollektive Glaubenssätze gebunden sind, müssen dann entdecken, daß sich ihr Selbstbild verändert hat. Sie fürchten, ihr Alter oder ihre zeitliche Existenz übe Verrat an ihnen. Sie betrachten sich als Überbleibsel, als schlechten Abklatsch ihres besseren Selbst und verurteilen sich im Rahmen ihrer eigenen Wertvorstellungen dafür, daß sie zeitlich immer noch existieren. Falls sie je auf die Integrität ihres Körpers vertraut haben, geht ihnen der Glaube an diese jetzt verloren. Sie beginnen, das Drama nach einem von anderen verfaßten Drehbuch auszuagieren - zu dem sie allerdings ja gesagt haben.

Es liegt vielleicht nicht auf der Hand, daß zwischen dieser Situation und euren die Farben betreffenden Glaubenssätzen eine Verbindung besteht, und doch sind die beiden auf das engste miteinander verquickt.

Ich mache jetzt Pause, und ihr könnt euch eure Tonbandaufnahme anhören.

*(22.05 Uhr. Wir spielten das Tonband ab und nahmen dann an unserem Aufnahmearrangement einige Korrekturen vor. Fortsetzung um 22.23 Uhr.)*

Nun: Ihr setzt die weiße Farbe mit Bewußtseinsbrillanz, mit dem Guten und der Jugend gleich, und die schwarze Farbe mit Unbewußtheit, Alter und Tod.

Im Rahmen dieses Wertsystems habt ihr zwangsläufig vor der schwarzen Rasse grundsätzlich ebenso Angst wie vor den alten Leuten. Die Schwarzen gelten als »Primitive«. Es wird ihnen zwar beispielsweise schöpferische Musikalität zugestanden, aber lange Zeit waren das bloß »Untergrundaktivitäten«. Die Schwarzen brachten zwar annehmbare musikalische Werke und Darbietungen hervor, waren aber nicht zu den Konzertsälen eurer ehrbaren Nation zugelassen.

Für eure Gesellschaft hat die schwarze Rasse seit jeher die chaotische, primitive, spontane, wilde, unbewußte Seite des Selbst, die unrechte Seite des »anständigen amerikanischen Staatsbürgers« repräsentiert.

Einerseits ging es deshalb darum, die Schwarzen zu unterdrücken, andererseits waren sie wiederum wie Kinder zu behandeln. Die Angst, die Schwarzen könnten als Rasse ihre Schranken durchbrechen, die ganze Hand nehmen, wenn man ihnen den kleinen Finger bot, war immer sehr groß, und zwar einfach deshalb, weil die Weißen die Natur ihres inneren Selbst so fürchteten und die Macht dessen erkannten, was sie verzweifelt in sich selbst abzuwürgen versuchten.

Völker können genau wie Individuen bisweilen einer Persönlichkeitsspaltung unterliegen. Die Basis war also ein Geben und Nehmen, wobei die Schwarzen bestimmte Tendenzen der Gesamtbevölkerung zum Ausdruck brachten, wogegen die Weißen andere, eher spezifisch weiße Züge auslebten.

Beide Gruppen fügten sich in ihre Rolle. Im großen gesehen hat natürlich jeder Mensch einmal zu anderer Zeit und an anderem Ort anderen Rassen angehört; oder, genauer gesagt, es spielt in gleichzeitigen Leben der eine Mensch immer die Rolle auch des anderen.

Auf das Alter übertragen zeigt die schwarze Farbe eine Rückkehr zu den Kräften des Unbewußten an. Wir haben bisher alles vom Standpunkt im besonderen westlicher, amerikanischer Glaubenssätze betrachtet, denn das ist nun einmal die Realität, in der die meisten meiner Leser leben. In Glaubenssatzsystemen des »Untergrundes« gilt Schwarz als Symbol des Wissens, der Macht und der Stärke. Auf die Spitze getrieben führt das zu Teufelskulten, in denen sich die falsch verstandenen Kräfte überbordender Kreativität in verzerrte Formen ergießen, und der dunklere Untergrund des Bewußtseins wird dann auf Kosten des helleren, des weißen »bewußten« Zustands verherrlicht.

Doch in beiden Systemen werden die Alten ihrer einzigartigen Kraft, Stärke und Weisheit beraubt, und die Zivilisation wird ebenso wie die in ihr lebenden Individuen um diese Werte betrogen.

*(Belustigt:)* Meinem Freund Ruburt ist das Bier ausgegangen, deshalb lege ich eine kurze Pause ein.

*(22.37 bis 22.48 Uhr.)*

Dies alles ist mit euren Glaubenssätzen über die Wach- und Traumzustände verknüpft, wobei Weiß mit dem Tag und Schwarz mit dem Traumzustand zu tun hat. Wieder tritt die alte Verbindung zwischen dem Gott des Lichtes und dem Fürsten der Finsternis, oder Satan, hervor - Unterscheidungen, die auf verschiedenen Entwicklungsstufen gemacht werden und mit Ursprung und Wesen eures Bewußtseins zu tun haben.

Jahrhundertlang haben sich philosophische Schulen des Untergrunds darum bemüht, beide Begriffe zu vereinigen, und sind, indem sie aktuelle Ideen vom historischen Standpunkt aus bekämpften, von einem Extrem ins andere gefallen. Manchen dieser Lehren zufolge wird zum Beispiel das Tageslicht im Vergleich mit dem blendenden Wissen, das den Traumzustand erhellt, als blaß empfunden, und Schwarz gilt als Symbol für ein Geheimwissen, das dem Wachbewußtsein verschlossen ist und bei Tageslicht nicht untersucht werden kann.

In diesem Zusammenhang stehen die Legenden und Geschichten von Schwarzmagiern; und wiederum spielt das Alter hier eine Rolle in sofern, als in der Folklore Legenden vom alten Weisen oder der weisen alten Frau auftauchen. Der Tod wird im Sinne von Werturteilen über Gut und Böse, Schwarz und Weiß betrachtet, wobei die Auslöschung des Bewußtseins als schwarz und seine Wiederauferstehung als weiß gilt.

Das Licht der Erleuchtung wird zwar als weiß empfunden, zeichnet sich aber oft im Dunkel der Seele ab, oder es leuchtet in der Schwärze der Nacht. In eurem Bezugsrahmen sind die beiden Phänomene also abhängig voneinander und in ihrem Begriffsinhalt euren Glaubenssätzen entsprechend veränderlich.

In vielen frühen Zivilisationen wurde die Nacht aufgrund ihrer Schwärze verehrt, und es wurden die Geheimnisse nächtlichen Bewußtseins ergründet. So wurden Wechselbeziehungen hergestellt, die ermöglichten, daß solches Wissen bei Tage bewußt angewandt wurde. Die zwei scheinbar getrennten Bewußtseinsaspekte verschmolzen, und Kunst und Kultur gediehen auf eine Weise, die für eure heutigen Begriffe fast unvorstellbar ist. In solchen Kulturen wurde allen Rassen ihr eigener Platz freudig zugestanden, und allen Altersgruppen wurde aufgrund ihres spezifischen Beitrags Respekt entgegengebracht.

In solchen Kulturen galten die in diesem Kapitel besprochenen einengenden Werturteile nicht. Individuen - oder Rassen - brauchten nicht eine bestimmte Rolle zu spielen, um verschiedene Wesenszüge der Menschheit auszuagieren; jeder Mensch wurde in seiner Einmaligkeit akzeptiert mit allem, was dazugehört.

Das soll nicht heißen, daß die Menschheit aus einem Gnadenzustand auf eine niedrigere Lebensstufe abgesunken ist. Es bedeutet vielmehr, daß ihr beschlossen habt, eure Funktionen und Fähigkeiten zu differenzieren, sie gewissermaßen zu isolieren, um zu lernen, sie in ihrem spezifischen Wesen zu kennen und sogar weiter zu entwickeln.

Es gibt Methoden, euer inneres Wissen und auch so entgegengesetzte Werte wie Licht und Dunkelheit, Gut und Böse, Jugend und Alter zu assimilieren und solche Kriterien so zu handhaben, daß sie eure eigene Erfahrungswelt zu bereichern vermögen. Auf diese Weise fördert ihr nicht nur euch selbst und eure Gesellschaft, sondern die ganze Welt. Außerdem erkennt ihr dann den Gnadenzustand, in dem ihr zwangsläufig lebt. Betrachten wir uns einmal einige dieser Methoden.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(23.01 bis 23.19 Uhr.)

Es muß ein Versuch gemacht werden, die scheinbar widersprüchlichen Erfahrungsaspekte zueinander in Beziehung zu bringen und die Begriffe von Licht und Dunkelheit, Bewußtheit und Unbewußtheit und so weiter nicht nur für das persönliche, sondern auch für das kollektive Erleben unter einen Hut zu bringen.

Wie ich in meinem Buch *Gespräche mit Seth* bereits erwähnte, wird zwischen eurem Wach- und Schlafzustand ein großer Unterschied gemacht. (Siehe die 532ste Sitzung, Kapitel 8, des zitierten Buches.) Sie werden krampfhaft voneinander getrennt, und so gut wie nichts wird unternommen, die beiden in Beziehung zu setzen. Für viele von euch ist es aus Arbeitsgründen nicht praktikabel, die Schlafzeit

zu verändern. Manche von euch sind jedoch dazu in der Lage, und diejenigen, denen daran gelegen ist, können zumindest gelegentlich etwas Abwechslung in ihre Schlafgewohnheiten hineinbringen.

Wer das kann, wird entdecken, daß eine leicht veränderte Zeiteinteilung sich sehr zu seinen Gunsten auswirkt. Ich empfehle eine jeweils sechsstündige Schlafdauer, nicht mehr. Solltet ihr danach noch ruhebedürftig sein, so könnt ihr einen maximal zweistündigen Mittagsschlaf anhängen.

*(Pause.)* Viele werden entdecken, daß eine fünfständige, ununterbrochene Schlafperiode völlig genügt, mit oder ohne Mittagsschlaf, je nach Bedarf. Ideal wäre eine vierständige Schlafdauer, verbunden mit einem Mittagsschlaf, wie er sich natürlicherweise ergibt.

Unter solchen Umständen findet die große künstliche Trennung zwischen den zwei Bewußtseinszuständen nicht statt. Das Bewußtsein ist eher imstande, seine Traumerlebnisse zu erinnern und zu verarbeiten, und das Selbst kann im Traumzustand aus seinen Wacherlebnissen besser Nutzen ziehen.

Bei alten Leuten entsteht eine solche Situation auf natürliche Weise; nur meinen die, die nach vierständigem Schlaf spontan erwachen, aufgrund ihrer Glaubenssätze, sie litten an Schlaflosigkeit, und können deshalb ihre Erfahrung nicht richtig ausschöpfen. Bewußtsein und Unbewußtes würden jedoch unter einem verkürzten Schlafregime weit besser Hand in Hand arbeiten, und denen, die schöpferisch tätig sind, würde ein solches Programm zu gesteigerter Intuition und besser angewandtem Wissen verhelfen.

Individuen, die sich so verhalten, bringen es auch zu einer größeren inneren Stabilität. Im Rahmen der erwähnten grundlegenden Muster wird natürlich jeder Mensch seinen eigenen Rhythmus entdecken und vielleicht ein bißchen experimentieren müssen, um das optimale Gleichgewicht zu finden. Doch zweifellos würde der Fluß vitaler Lebensenergie so verstärkt.

Es ist richtig, daß sich die Gewohnheiten in eurem Leben auf ihre eigene Weise einstellen. Folgt ihr eurem Rhythmus, so werden sich längere oder kürzere Schlafperioden von selbst ergeben. Im allgemeinen sind achtstündige oder noch längere Schlafperioden weder förderlich, noch entsprechen sie im weiteren Sinne der menschlichen Natur.

*(23.37 Uhr.)* Viele von euch verschlafen Phasen, die eigentlich die schöpferischsten und wachsten sein sollten - in denen Bewußtsein und Unbewußtes am schönsten zentriert und am einheitlichsten sind. Das Bewußtsein ist oftmals gerade dann schlaftrunken, wenn es am meisten vom Unbewußten profitieren und sich am sinnvollsten in die euch bekannte Realität einordnen könnte. In solchen Fällen könnte die Schönheit und Erleuchtetheit des Traumzustandes klar in euer Bewußtsein treten und sehr viel zur Bereicherung eures physischen Lebens beitragen. Gegensätzliche Erfahrungen würden euch dann in einheitlicher Klarheit vor Augen treten.

Nun *(herzhaft)*: Das ist das Ende des Diktats und unserer Sitzung, sofern du keine Fragen hast.

*(»Tja . . . mir fällt im Augenblick nichts ein.« Tatsächlich war ich ziemlich müde.)*

Dann wünsche ich euch einen schönen guten Abend und schlage vor, daß ihr zumindest einige dieser Ideen, die wir den anderen anbieten, selbst ausprobiert. Ihr werdet euch wundern.

*(»O. k.«)*

Meine herzlichsten guten Wünsche für euch beide und für eure Maschine.

*(»Danke, Seth. Gute Nacht. Ende um 23.43 Uhr. Jane war sehr gut dissoziiert gewesen. Vor etwa zehn Minuten hatte sie das Aufnahmegerät sich abschalten gehört, sonst aber keine äußeren Geräusche wahrgenommen.*

*Wir schlafen gewöhnlich sechs Stunden bei Nacht und ergänzen das durch ein halbstündiges Mittagsschläfchen am Spätnachmittag. Ziemlich häufig wird Janes nächtlicher Schlaf durch spontanes Erwachen unterbrochen, und sie steht dann etwa für eine Stunde auf.)*

## Sitzung 652, Mittwoch, den 28. März 1973

(21.13 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Diktat. (Pause.) Eine Änderung eures Wach- und Schlafrhythmus hilft euch, die gewohnheitsmäßige Betrachtungsweise eurer persönlichen Welt zu durchbrechen, und verändert eure Realitätsauffassung ganz generell.

Es findet eine natürliche und spontane Verschmelzung zwischen dem, was ihr unter bewußter und unbewußter Aktivität versteht, statt. Dies allein führt schon zu einem größeren Verständnis des Austauschverhältnisses, das zwischen dem Ich und den anderen Teilen des Selbst besteht. Das Unbewußte wird dann nicht mehr mit Dunkelheit oder mit unbekanntem, furchterregenden Elementen gleichgesetzt. Seine Natur wird umgewandelt, so daß die »dunklen« Eigenschaften als eigentlich erleuchtete Teile des bewußten Lebens erkannt werden, die überdies die normalen ichorientierten Erfahrungen mit einem überquellenden Reichtum an Kraft und Energie speisen.

Andererseits können Umstände oder Ursachen eures Verhaltens, die vorher vielleicht undurchsichtig, vernebelt oder dunkel waren, infolge einer solchen Transformation, in der Schattenaspekte des Unbewußten in ihrer Brillanz aufleuchten, plötzlich klarwerden.

Barrieren werden niedergerissen und mit ihnen bestimmte Glaubenssätze, die auf ihnen basierten. Wenn das Unbewußte nicht mehr gefürchtet wird, dann sind auch die Rassen, die es symbolisiert hatte, nicht mehr furchterregend.

Es gibt noch viele andere natürliche und spontane Wahrnehmungsweisen, die sich aus dem empfohlenen Schlaf- und Wachrhythmus ergeben können. Das Unbewußte, die Farbe Schwarz und der Tod wecken stark negativ besetzte Assoziationen, wobei das innere Selbst zum Angstobjekt wird; dem Traumzustand wird mit Mißtrauen begegnet, weil er häufig die Todesvorstellung und beziehungsweise oder den Begriff des Bösen nahelegt. Aufgrund veränderter Wach- und Schlafgewohnheiten kann jedoch deutlich werden, daß in Träumen große Weisheit und Kreativität freigesetzt werden, daß das Unbewußte eigentlich völlig bewußt ist und daß, in der Tat, das individuelle Identitätsbewußtsein im Traumzustand erhalten bleiben kann. Die Angst vor der Vernichtung des Selbst, die symbolisch als Tod vorgestellt wird, läßt sich dann nicht mehr wie früher rechtfertigen.

Infolgedessen brechen auch andere individuell aufgebaute Glaubenssätze, die auf dem Vorhandensein solcher Gegensätze beruhten, spontan zusammen.

(21.30 Uhr. *Ich sah, wie eine große, schwarzgeflügelte Ameise dicht bei Janes Kopf auf die Rückenlehne ihres Schaukelstuhls kroch. Im nächsten Augenblick saß sie ihr im Nacken. Jane sprang mitten in der Durchgabe auf und wischte instinktiv etwas weg, das sie nicht gesehen haben konnte. Betäubt sank sie wieder in ihren Stuhl zurück. »Ein Insekt bringt es fertig«, sagte sie schließlich. Nach kurzer Ruhepause zündete sie sich eine Zigarette an und ging wieder in Trance.*)

Hast du's?

(*Ich las den letzten Satz laut vor, und Seth-Jane diktierte weiter.*)

Wenn ihr euch einmal im Traumzustand ebenso wach und reaktionsfähig wie im Wachzustand fühlt, dann werdet ihr neue interessante Erfahrungen machen. Dies soll nicht heißen, daß in Träumen immer diese spezielle Art wacher Bewußtheit erzielt wird; dies ist aber häufig der Fall, wenn die empfohlenen Schlafgewohnheiten eingehalten werden.

(*Mit viel Nachdruck:*) Ein gewisser wohlthuender und natürlicher Zustand wird erreicht, wenn Bewußtsein und Unbewußtes einander treffen. Dieser entsteht spontan und unabhängig davon, welchem Schlafrhythmus man folgt, doch er wird

wegen seiner Kürze nur selten erinnert. Dieser optimale Zustand ist aufgrund der anhaltenden Betäubung eures Bewußtseins so kurz.

Tiere halten ihr eigenes, natürliches Schlafprogramm ein und ziehen auf ihre Weise aus beiden Zuständen einen weit größeren Nutzen als ihr - ganz besonders von den angeborenen Selbstheilungskräften ihres Körpers. Sie wissen genau, wann sie auf längere oder kürzere Schlafmuster umschalten müssen, wodurch die Adrenalinausschüttung und die Funktion aller Körperhormone reguliert werden.

Beim Menschen spielt auch noch die Ernährungsfrage eine Rolle. Bei euren Lebensgewohnheiten wird der Körper während der Nacht über längere Zeit ausgehungert und dann bei Tag oft überernährt. Für eure Selbstheilung wichtige Informationen, die im Traum durchgegeben und eigentlich erinnert werden sollten, werden vergessen, weil eure Schlafgewohnheiten euch viel zu lange in einen Zustand der sogenannten Unbewußtheit versinken lassen.

Der Körper kann nach weit weniger als acht Stunden erfrischt und ausgeruht sein, und schon nach fünf Stunden verlangen die Muskeln geradezu nach Aktivität. Dieses Bedürfnis ist auch ein Wecksignal, damit unbewußtes Material und Trauminformationen bewußt gemacht werden können.

Macht Pause.

*(21.45 bis 21.55 Uhr.)*

Viele eurer Fehlurteile über die Natur der Realität hängen unmittelbar mit der Trennung, die ihr eurem Schlaf- und Wacherleben, und somit euren bewußten und unbewußten Aktivitäten auferlegt, zusammen. Es treten scheinbare Gegensätze auf, die es eigentlich nicht gibt. Mythen, Symbole und logische Erklärungen werden nötig, damit die scheinbaren Differenzen, die scheinbaren Widersprüche zwischen den scheinbar so verschiedenen Realitäten verständlich bleiben.

Individuelle psychologische Mechanismen werden dann ausgelöst, oft in Form von Neurosen oder sogar von Geisteskrankheiten; diese bringen innere Probleme oder Dilemmas ans Licht, die sonst viel einfacher durch einen offenen Austausch zwischen bewußter und unbewußter Realität aufgearbeitet werden könnten.

*(22.01 Uhr. Wir wurden wieder unterbrochen - diesmal durch das Telephon. Ich nahm das Gespräch an und gab es an Jane weiter, sobald sie aus der Trance war; etwa fünf Minuten lang sprach sie mit einer Frau, die ein paar Stunden von uns entfernt lebt und sich der ASW-Gruppe anschließen wollte.)*

Diktat. *(Im Flüsterton.*

*»Gut«)*

Stehen Körper und Geist in einem natürlichen Verhältnis zueinander, dann wirkt sich der Schlafzustand als verbindendes Element aus; er ist der große Interpret, der den freien Fluß zwischen bewußtem und unbewußtem Material ermöglicht. Die empfohlenen Schlafgewohnheiten schaffen optimale Bedingungen. Neurosen und Psychosen können unter solchen Umständen nicht auftreten. Im natürlichen Austauschspielraum dieses Systems werden äußere Dilemmas und Probleme im Traumzustand verarbeitet, und innere Schwierigkeiten können gleichfalls symbolisch durch Körpererfahrungen behoben werden.

Tiefe Einsichten über das innere Selbst können im Wachzustand klar zutage treten, und ebenso können unschätzbare Informationen über das bewußte Selbst im Traumzustand empfangen werden. In beiden Fällen findet ein spontaner Fluß psychischer Energie zusammen mit entsprechenden hormonalen Reaktionen statt. Die Energie wird dann nicht durch Verdrängung aufgestaut, und die Gefühle und deren Ausdruck werden nicht als furchterregend empfunden.

Bei eurem gegenwärtigen Glaubenssatzsystem und dem dubiosen Licht, in dem das Unbewußte erscheint, machen Emotionen oft angst. Häufig werden sie nicht nur im Wachzustand nicht zugelassen, sondern weitmöglichst auch noch in den Träumen einer Zensur unterzogen. Ihr Ausdruck wird sehr erschwert; große Energiestaus treten auf, die zu neurotischem oder, schlimmer noch, zu psychotischem Verhalten führen können.

Die Hemmung solcher Gefühle stört auch das Nervensystem und dessen Heilmechanismen. Die Gefühlsverdrängung und alles, was hinter den schiefen

Vorstellungen vom Unbewußten steht, führen zur Projektion. In eurem persönlichen Lebensbereich gibt es Menschen, auf die ihr dann all jene explosiven, furchterregenden Emotionen und Charaktereigenschaften projiziert. Gleichzeitig fühlt ihr euch von solchen Individuen angezogen, weil die Projektionen ein Stück eurer selbst darstellen.

Auf nationaler Ebene werden die Charakteristika oder Eigenschaften nach außen auf den Feind projiziert. Innerhalb einer Nation können sich die Projektionen gegen die Mitglieder einer bestimmten Rasse, Religion oder Hautfarbe richten.

*(Lange Pause um 22.24 Uhr.)* Ihr seid auf eure Schlafgewohnheiten nicht zufällig gekommen. Sie sind kein Resultat eurer technologisch oder industriell bedingten Gewohnheiten. Sie gehören vielmehr zu jenen Glaubenssätzen, die verursacht haben, daß sich eure technologische, industrielle Gesellschaft entwickelt hat. Sie entstanden, als ihr eure Erfahrungen mehr und mehr zu kategorisieren und euch selbst getrennt vom Springquell eurer eigenen psychologischen Wirklichkeit zu erleben begann. Unter natürlichen Bedingungen sind Tiere, obwohl sie nachts schlafen, Gefahren gegenüber doch sehr wachsam. Zu den angeborenen Merkmalen des Gehirns der Säugetiere zählt also ein umfassendes Gleichgewicht, das während des Schlafs eine totale körperliche Entspannung erlaubt, obgleich das Bewußtsein auf eine »teilweise schwebende, passive und doch wache« Art und Weise aufrechterhalten wird. Dieser Zustand läßt bewußtes Erleben und bewußte Deutung »unbewußter« Trautätigkeit zu. Er schenkt dem Körper seine Erholung, ohne daß dieser über eine längere Zeit untätig bleiben muß.

*(Pause.)* Auch haben die Säugetiere ihre Gewohnheiten geändert, um sich den Lebensbedingungen anzupassen, die ihr ihnen aufdiktiert. Infolgedessen sind die Verhaltensweisen, die in Laboratorien festgestellt werden, nicht unbedingt mit denen der Tiere in der freien Natur gleichzusetzen.

Aus dem Zusammenhang gerissen kann diese Aussage jedoch täuschen, denn Verhaltensänderungen als solche sind selbstverständlich etwas Natürliches.

Das Tierbewußtsein ist vom menschlichen Bewußtsein verschieden. Den Tieren ermöglicht ein feineres Unterscheidungsvermögen, daß unbewußtes Material verarbeitet werden kann. *(Lange Pause.)* In latenter Form ist jedoch die gesamte menschliche Entwicklung im Tiergehirn vorgezeichnet, und viele unbewußte Fähigkeiten schlummern in euch. Die biologischen Wege für sie sind bereitet.

*(Sehr temperamentvoll:)* Euren gegenwärtigen vorherrschenden Glaubenssätzen zufolge wird das Bewußtsein stark einschränkend mit eurer Vorstellung von vernünftigem Verhalten gleichgesetzt: ihr haltet Vernünftigkeit für den Gipfel geistiger Leistung, den man nach den »undifferenzierten« Balanceakten der Kindheit erklimmt, um dann im Alter freilich schmählich wieder auf die frühere Stufe zurückzusinken.

Das von mir empfohlene Wach- und Schlafverhalten macht euch mit euren hochschöpferischen Fähigkeiten und der energetischen Seite psychologischen Verhaltens bekannt.

Die natürliche Erfahrung einer Zeitverschiebung, wie sie in der Kindheit und im Alter gemacht wird, stellt eine ganz normale Erlebnisform eures grundlegenden »Zeitmilieus« dar - das viel normaler ist als die euch so vertraute Uhrzeit.

Ihr könnt sicher sein: Die von mir vorgeschlagenen Methoden bringen euch dem Verständnis eurer Seinswirklichkeit um vieles näher und helfen euch, Glaubenssätze abzubauen, die persönliche und soziale Spaltung verursachen.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.46 Uhr. »Das war dann doch noch eine gute Trance«, lachte Jane, »trotz Insekten und Anrufen.« Um 22.56 Uhr hieß es dann: »Er ist schon fast wieder bereit . . .«)*

Nun: Die ununterbrochene immer wache Bewußtseinsaktivität steht mehr oder weniger im Widerspruch zu euren natürlichen Neigungen.

Sie behindert den spontanen Austausch zwischen bewußtem und unbewußtem Material, von dem vorhin *(in dieser Sitzung)* die Rede war, und führt dadurch bestimmte Veränderungen herbei, die dann *(eindringlich)* wiederum eine

verlängerte Schlafzeit notwendig machen. Dem Körper werden die häufigen Ruhepausen verwehrt, die er eigentlich brauchte. Bewußt erfahrene Reize werden so übersteigert, was ihre Verarbeitung erschwert und die Beziehung zwischen Körper und Geist überstrapaziert.

Die Trennung zwischen den beiden Erfahrungsaspekten nimmt dann allmählich den Charakter voneinander verschiedener Verhaltensweisen an. Das Unbewußte wird dem Bewußtsein immer mehr entfremdet. Um das Unbewußte werden die erwähnten Glaubenssätze aufgebaut, und die mit diesen verbundene Symbolik ist übertrieben. Das Unbekannte erscheint bedrohlich und dekadent. Die Farbe Schwarz macht Assoziationen mit dem Bösen immer stärker geltend, was selbstverständlich vermieden werden sollte. Selbstvernichtung scheint dann im Traum- oder Schlafzustand als stets präsente Drohung vorhanden zu sein. Zugleich werden all jene glänzenden, schöpferischen, spontanen, emotionalen Impulse, die normalerweise vom Unbewußten ausgehen, gefürchtet, und diese Furcht wird nach außen - auf Feinde, andere Rassen und Glaubensrichtungen projiziert.

Sexuelle Aktivität wird selbstverständlich von all jenen, die vor ihrer eigenen Sinnlichkeit Angst haben, als moralisch verwerflich betrachtet. Sie schreiben es primitiven oder bösen oder unbewußten Quellen zu und versuchen sogar, ihre Träume diesbezüglich zu zensieren. Die größte sexuelle Zügellosigkeit wird dann folgerichtig auf die Gruppen projiziert, die sie zu Repräsentanten ihres eigenen verdrängten Verhaltens gemacht haben. Wird dann Sexualität noch mit dem Bösen gleichgesetzt, so wird die andere Gruppe natürlich als böse betrachtet.

Glauben die Verfechter solcher Überzeugungen, daß Jugend »unschuldig« ist, dann bestreiten sie, daß sexuelle Erfahrungen auch in der Kindheit Raum haben und wandeln ihre eigenen Erinnerungen so ab, daß sie zu ihren Glaubenssätzen passen.

Hält demgegenüber ein Jugendlicher die Sexualität für gut und das Alter für schlecht, wird er überbordende Sexualität nicht als Erfahrungsanteil eines älteren Menschen anzusehen vermögen. Im Traumzustand können das Kind und der Greis gleichzeitig existieren, und das Individuum wird auf das breite Spektrum seiner Kreatürlichkeit verwiesen.

(23.12 Uhr.) Die Weisheit des Kindes und die alter Menschen ist euch gleichermaßen zugänglich. Lektionen aus »künftigen Erfahrungen« stehen ebenso zu eurer Verfügung. Im Körper sind ganz natürliche Mechanismen vorhanden, die für solche Wechselbeziehungen sorgen. Ihr bringt euch jedoch selbst um solche Vorteile, indem ihr durch eure Wach- und Schlafgewohnheiten künstliche Schranken errichtet, mit denen dann wieder eure Begriffe von Gut und Böse auf das engste verbunden sind.

Diejenigen unter euch, die aus praktischen Gründen an ihren Schlafgewohnheiten nichts ändern können, haben trotzdem noch die Möglichkeit, durch Änderung ihrer diesbezüglichen Glaubenssätze, durch Traumgedächtnistraining und kurze Ruhepausen mit darauffolgendem Festhalten der dabei erhaltenen Eindrücke ihren Nutzen zu ziehen.

Ihr müßt alle eure Vorurteile hinsichtlich der anstößigen Natur unbewußter Vorgänge aufgeben. Ihr müßt lernen, an das Gute in euch zu glauben. Andernfalls ist es nicht möglich, die Natur eurer eigenen Realität kennenzulernen.

Wenn ihr euch selbst vertraut, habt ihr auch Zutrauen zu euren Traumdeutungen, und diese können euch tatsächlich zu einem besseren Selbstverständnis hinführen. Eure Begriffe von Gut und Böse werden euch dann klarer, und ihr habt es nicht mehr nötig, verdrängte Tendenzen auf übertriebene Weise auf eure Mitmenschen zu projizieren.

Ende des Diktats und Ende der Sitzung.

(»Danke.«)

Meine herzlichsten Grüße euch beiden. Und gib Ruburt Gelegenheit, über seine Aufzeichnungen zu sprechen.

(»Geht in Ordnung. Gute Nacht, Seth.« - Ende um 23.24 Uhr. Seth bezog sich hier auf Janes heutige Niederschrift im Rahmen ihrer »Aspect Psychology«.)



## Sitzung 653, Mittwoch, den 4. April 1973

*(Wir hatten am Wochenende Besuch von Robert Monroe und seiner Frau Nancy; sie leben auf einer Farm im Herzen von Virginia. Bob Monroe ist der Verfasser von » Journeys Out of the Body«\*, einem Buch, das Jane und ich für sehr wichtig halten. Unter anderem wollte er Jane über die von ihm errichtete Forschungsstätte, die er vorläufig das »Metronics Institut« nennt, erzählen. Dieses werde, sagte er, wohl »nur ein paar Leutchen« interessieren, die die verschiedenen*

\* Doubleday & Company, Inc., Garden City, N.Y., 1971; deutsch unter dem Titel *Der Mann mit den zwei Leben*.

*Phasen medialer Tätigkeit studieren wollen. Diese »Leutchen« werden Parapsychologen, Ärzte, insbesondere Psychiater, und Vertreter anderer wissenschaftlicher Fachrichtungen sein.*

*Seth kam am Sonntag abend, dem 1. April, in einer langen, auf Tonband aufgenommenen Diskussion mit den Monroes durch. Wir sollten am nächsten Montag abend wieder zusammenkommen. Vom Montag morgen an sollte Jane jedoch eine weitere starke Explosion schöpferischer Inspiration widerfahren. Sie war von mehrstündiger Dauer. Jane hatte am Sonntag nachmittag vor Ankunft unserer Gäste bereits eine Vorahnung davon gehabt. Ich schildere ihre Erfahrung hier unter Einschluß längerer Auszüge aus ihrem schriftlichen Bericht, um zu zeigen, welche anderen medialen Aktivitäten mit der Entstehung dieses Buches parallelliefen. Auch lassen diese Einblicke in das Buch selbst zu.*

*Jane beschrieb mir ihren veränderten Bewußtseinszustand natürlich am Montag, während er andauerte, und schrieb dann am anderen Morgen noch einen möglichst exakten Bericht über diese ihre Erfahrung. Er umfaßte über sechstausend Wörter - und selbst während sie ihn in die Maschine schrieb, passierte es ihr, daß sie Teile des Erlebnisses in abgeschwächter Form wiedererlebte . . .*

*»Am Sonntag nachmittag, bevor unsere Gäste eintrafen«, schrieb sie, »hatte ich ein Buch von Ralph Waldo Emerson [einem Dichter und Philosophen, 1803-82] zu lesen begonnen. Ich war auf seinen Essay »The Poet« gestoßen, in dem er die » Sprecher« als diejenigen bezeichnet, die ihre inneren Gaben dazu benutzen, »um die innersten Geheimnisse der Natur« auszusprechen. Der Essay hatte mich tief beeindruckt, schien er doch Elemente meiner eigenen Schriften und psychische Eigenschaften meiner selbst widerzuspiegeln; und natürlich mußte ich auch an Seths »Sprecher« denken, wie er sie in Kapitel 20 der »Gespräche mit Seth« beschreibt. [Seth zufolge war auch Emerson ein Sprecher!] Dann waren Bob Monroe und seine Frau eingetroffen, und wir hatten einen vollen Abend gehabt. Seth war durchgekommen und so weiter.*

*Als ich am anderen Morgen, am 2. April, an meinem Schreibtisch saß, wurde ich plötzlich von der stärksten, lebhaftesten Inspiration überfallen, die ich je hatte. Den ganzen Tag über trieb ich in ihrem Kielwasser dahin, fieberhaft schreibend in einem erregten, aber himmelhoch jauchzenden Gemütszustand. Das Ergebnis war ein neun Seiten langes Gedicht mit dem Titel »Dialogues of the Speakers«, das eventuell einmal zu einem Buch anwachsen könnte. Auf solche Weise hatte auch der Gedichtband begonnen, der Anfang März zum Abschluß gelangte und »Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time« betitelt ist.*

*Als ich am späteren Nachmittag ans Ende des langen Gedichtes gelangte, wurde es immer schwieriger, meine Gefühle in Worte zu fassen, und selbst das Tippen fiel mir schwer. Hier sind die letzten Verse:*

*Leben die Sprecher?*

*Ihre gigantischen Leben reiten auf unseren,  
und durch ihre Pupillen  
blicken wir ins Universum.  
Doch was wir wissen und schauen,  
ist bloß ein Detail  
aus einem so übermächtigen Plan,  
daß mir ganz schwach wird, während ich schreibe  
und ich klagen muß, daß was ich spüre  
durch meine Worte hindurchfällt,  
die ein solches inneres Zeugnis  
nicht aufnehmen können.*

*Es klaffen derartige Lücken,  
daß das Nichtgesagte alles umfaßt -  
und das, was ich nicht ausdrücken kann,  
ist was ich bin und was du bist.  
Meine Gedanken sind ebenso kraftlos  
wie die Schalen meiner geöffneten Hände,  
die die Bedeutung all dessen  
nicht zu fassen vermögen;  
doch unser Leben gleicht  
den Schatten meiner Fingerspitzen.  
So werden wir  
von andern ausgesandt,  
gigantischen Verwandten  
einer weitverzweigten Familie,  
in deren Mitgliedschaft sich jeder sonnt.*

*Während ich mit diesen Versen rang, veränderte sich mein subjektiver Zustand  
derart, daß ich Rob wieder herbeirief. Ich begann die ›gigantischen Leben‹ der  
Sprecher zu erahnen und merkte, daß ich über das Gedicht hinausgegangen war.  
Jetzt lenkte die Inspiration meine Wahrnehmungen, die Welt vor meinen Augen  
verwandelnd. Wann immer mir das passiert, wird dieser Zustand, den wir für  
subjektives Leben halten, zur objektiven Wirklichkeit, die genau wie unser normales  
physisches Dasein betrachtet wird.*

*Dieser Prozeß ist nie vollständig, doch die Transformation innerer Daten in  
äußere Wirklichkeit ist ein großartiges - wenn auch bisweilen beunruhigendes -  
Erlebnis.*

*Vom Schreibtisch in meinem Studierzimmer aus blickte ich direkt auf die  
Fenster unserer kleinen Küche. Ich konnte durch die Baumkrone hindurch über sie  
hinaussehen - wir wohnen im zweiten Stock - und auf die Straße hinab. Zwar nicht  
multidimensional, aber auf andere Weise lebendiger, sah und spürte ich ... wie  
gigantische Gestalten die Grenzen meiner Aussicht umstellt hatten - und ebenso die  
Grenzen der Welt. Meine Augen waren natürlich offen. Mit meinem inneren Sinn  
aber nahm ich die Möglichkeit wahr, daß eine jener Gestalten, die stämmig und von  
unglaublicher Massivität waren, sich niederbeugen und mit ihrem Riesenantlitz durch  
meine Küchenfenster hineinspähen könnte . . . obgleich mir andererseits völlig klar  
war, daß all dieses meine Ausdeutung des empfangenen Materials darstellte.*

*Gleichzeitig und in entgegengesetzter Weise verwandelte sich die  
Wahrnehmung meines Zimmers. Alles wurde, obwohl es für meine Augen seine  
Größe beibehielt, mikroskopisch klein und rührend, wie das Modell der Welt eines  
Kindes - doch ein wirkliches und lebendiges Modell, mit meinen Zimmern in einem  
der zahllosen Puppenhäuser. Ich war belustigt und doch auch wieder beunruhigt. Ich  
versuchte, mich dem Geschehen zu überlassen und dennoch einen ›Als-ob‹-Abstand  
von ihm zu halten, damit ich mich nicht völlig in dem Erlebnis verlor.*

*Rob schlug vor, ich sollte mich, da wir die Monroes in etwa einer Stunde  
erwarteten, etwas hinlegen. Während ich zu schlafen versuchte, ergriff eine von*

vielen Vorstellungen von mir Besitz und erschütterte mich zutiefst: »Wir sind in Gott. Wir waren niemals außerhalb.« Diese Worte trugen kaum dazu bei, meine emotionalen, subjektiven Gefühle der Partizipation in dieser Vorstellung zu erklären. Denn plötzlich empfand ich das In-Gott-Sein als ein Zuhausesein. Alles, was wir kennen und verstehen, ist innen. Es gibt kein außen.

Eine Weile fühlte ich mich klaustrophobisch . . . meine visuelle Wahrnehmung war schon wieder auf eine merkwürdige, diesmal weniger schroffe Weise verändert: Alles, was ich betrachtete, war ein Innen, das in sich selbst war, ad infinitum. Ich kam mir zwergenhaft vor. Doch fast unmittelbar darauf überkam mich das sonderbarste Gefühl einer phantastischen Geborgenheit, und ich erkannte das Sein in Gott . . . wir sind buchstäblich aus dem Stoff Gottes gemacht und damit ewig.

Als nächstes hatte ich das Gefühl, daß diese Innenqualität so unvorstellbar ausgedehnt ist, daß sie den ganzen möglichen, sich ständig erweiternden Raum beinhaltet; nur ein Innen konnte jene Eigenschaften einer ständigen Ausdehnung haben,

Diese Vorstellungen kamen mir in Form jeweils einer gefühlsmäßigen Erleuchtung und waren von verschiedenen Körperempfindungen und Veränderungen meiner visuellen Wahrnehmung begleitet. Hier war der Ausgangspunkt für weitere Erfahrungen, und in verschiedenem Ausmaß verlor ich mich in ihnen. Die eine hatte mit der Empfindung eines Massigwerdens meines Körpers zu tun - es war nicht, als wäre er massig. Ich war tatsächlich massig, wie ich so dalag. Irgendwie dehnte ich mich aus und wuchs nach oben.

Jane machte dann eine ganze Reihe von Zuständen durch, die alle mit den verschiedenen Facetten der Vorstellung des Massigwerdens zu tun hatten. Während diese Erfahrungen physisch völlig »real« für sie waren, wußte sie doch, daß sie symbolische Ausdeutungen innerer Wirklichkeiten darstellten. Wir nehmen an, daß das von Seth beschriebene Zellgedächtnis gleichfalls damit zu tun hat, wovon diese Auszüge aus ihrem Bericht Zeugnis ablegen:

» . . . das nächste, was mir bewußt wurde, war, daß ich wieder im Bett lag und für einen Augenblick ängstlich war: meine linke Hand über mir auf dem Kissen hatte sich in eine Adlerklaue verwandelt. Meine Augen waren geschlossen, aber ich erlebte es aufgrund meiner Körperempfindungen so. Ich spürte diese phantastische Kraft in meiner Hand; sie versuchte wie eine Adlerklaue zu greifen. Ich fühlte an mir . . . die seltsamste Art . . . Panzer, eine mir fremde, aber kraftvolle und flexible Klaue anstelle von Fleisch. Dann begannen sich meine Schultern und die ganze obere Rückenpartie in einen großen Adler zu verwandeln, der mit den Flügeln schlug; der Kraftzustrom und die fremdartigen Empfindungen waren erstaunlich . . .

In einem Vorgang, der sich jeder Beschreibung entzieht, trat eine weitere Veränderung mit mir ein. Diesmal war ich ein Dinosaurier. Ich meine, ich war einer. Ich stand auf zwei Beinen und stieß laute, rauhe, kehlige Laute aus . . . Freudenlaute, während ich auf einer weiten Ebene stand. Es war eine Ähnlichkeit zwischen dem Adler und dem Dinosaurier vorhanden, was jenen Körperpanzer oder was immer es war, jene merkwürdige Zähigkeit betraf . . . das waren alles Stufen, die ich durchlaufen hatte - oder besser besagt, von denen einige meiner Körperzellen sich eine Erinnerung bewahrt hatten aber die Unmittelbarkeit war für mich sehr lebendig . . .

Rob rief nach mir und verließ dann die Wohnung, um die Monroes von ihrem Hotel abzuholen. Ich war in Hochstimmung und fühlte mich gleichzeitig erschöpft. Ich begann mich anzukleiden, immer noch mit dem Gefühl, in Gott geborgen zu sein. Die Vögel fingen draußen an zu singen, und ich stutzte und stand wie angewurzelt. Die Vögel waren singende Götter! Das war kein symbolischer oder künstlerischer Eindruck, das war eine plötzlich erkannte Tatsache!

Die unbeschreibliche Süßigkeit ihres Gesanges begleitete mich selbst, als ich zu lachen begann . . . denn jetzt betupfte ich meine Fingernägel - der frisch aufgetragene Nagellack war durch das Tippen meiner Sprechergedichte an den Rändern abgesplittert. Ob ich nun in Gott war oder nicht, jedenfalls war ich imstande, an solche Alltagserscheinungen zu denken. Als ich das Wohnzimmer betrat, um es

für die Gäste herzurichten, war dieser Raum auch ein Innen, das ein Innen hatte . . .  
«

*Der Nachklang von Janes transzendente[m] Erlebnis dauerte tagelang. Es kamen ihr auch noch Einzelheiten ins Gedächtnis, die sie in ihrem schriftlichen Bericht ausgelassen hatte - die Erinnerung an diese wurde gewöhnlich durch Ereignisse unseres täglichen Lebens geweckt.*

*»Ich spüre: Seth ist da«, sagte Jane heute abend um 21.22 Uhr. »Ich bin in einer Minute soweit. Es ist komisch, aber während ich hier so sitze, habe ich ein starkes Farberlebnis und bin voller Erwartung. Das ist oft so bei mir - es ist fast das gleiche hochfliegende Gefühl, wie wenn ich gute Gedichte schreibe, wie...« (Weg war die Brille!)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat. (In ruhigem Ton:) Eure Einstellung zum Schlaf, zu den Träumen, zu jeglicher Form von Bewußtseinsveränderung ist weitgehend von den in eurer westlichen Welt geltenden, Gut und Böse betreffenden Glaubenssätzen abhängig. Diese gehen aus der alten puritanischen Arbeitsethik hervor: »Der Teufel findet böse Werke für müßige Hände.«

Diese Art Denken bringt eine Einstellung hervor, die jegliche Muße verurteilt und Träumen mit Mißtrauen begegnet. Tagträumereien und selbst leichten Bewußtseinsveränderungen haftet ein moralischer Beigeschmack an. Solche Vorstellungen spiegeln sich in eurer Gesellschaft auf die mannigfaltigste Weise und selbst dort wider, wo Wertungen nach den Kriterien von Gut und Böse gar nicht angebracht sind. Aktive Sportarten zum Beispiel gelten als gut; passive innere Sammlung oder intuitive Aktivitäten werden meist als schlecht gewertet.

Ihr besteht auf materiellen Erzeugnissen konkret vorweisbarer Sorte. In einem solchen Kontext werden natürlich Träume oder Tagträume nicht als konstruktiv oder produktiv betrachtet.

Junge Leute werden angehalten, das Leben aggressiv anzupacken, was jedoch im praktischen Wortgebrauch rivalisierend bedeutet. Dazu gehört natürlich auch, daß eine rein äußerliche Orientierung des individuellen Bewußtseins gefördert wird. Das Bewußtseins soll aber nicht nur auf die äußere Realität gelenkt, sondern auch noch innerhalb dieser Grenzen auf ein spezifisches Ziel gerichtet werden. Andere Neigungen werden mißbilligt.

Ein Maler wird beispielsweise nur toleriert, wenn seine Arbeiten sich gut verkaufen, und dann hält man ihn lediglich für raffinierter als andere, und zwar in der Kunst des Geldverdienens. Den Schriftsteller nimmt man in Kauf, wenn seine Bücher ihm entweder Ruhm oder ein Vermögen eintragen. Der Dichter wird selten geduldet, weil ihm seine Gaben gewöhnlich weder das eine noch das andere einbringen. Der Träumer, gleich welchen Alters, Berufs oder Familienhintergrundes, gilt als äußerst suspekt, betreibt er doch augenscheinlich nicht einmal ein Handwerk, das seine moralische Faulheit rechtfertigen könnte,

Leute mit solchen Glaubenssätzen werden die größten Schwierigkeiten haben, ihre eigene schöpferische Natur zu begreifen. Die Arbeit, die sie in ihren Träumen vollbringen, die Vielfalt der Erfahrungen, die sie dort machen, wird unsichtbar für sie bleiben. Sie werden für die Träumer oder Visionäre dieser Welt wenig Verständnis aufbringen und werden die ersten sein, die sich auf diejenigen ihrer eigenen oder der jungen Generation stürzen, die solche Tendenzen zur Schau tragen.

Trotz alledem bleiben innere Anteile eines jeden Individuums von solchen Glaubenssätzen unberührt. Gewiß spiegeln sich die Überzeugungen in ihren Alltagserfahrungen wider und scheinen somit berechtigt zu sein. Doch unterschwellig ist sich das innere Selbst der großen befruchtenden Schöpferkraft, die sich in Träumen manifestiert, voll bewußt, und es erkennt, daß der Ursprung individueller Energie nichts mit solchen willkürlich in Gut und Böse umgesetzten Begriffen zu tun hat.

Macht Pause, denn dies ist das Ende des Kapitels.

(»Gut.«)

Welches Ich? Welche Welt?  
Eure Alltagswirklichkeit als Ausdruck  
wahrscheinlicher Ereignisse

**Fortsetzung der Sitzung 653 vom 4. April 1973**

*(21.43 Uhr. Jane hatte keine Ahnung, worum es in Kapitel 14 gehen würde: » Ich warte einfach . . .« Um 21.51 Uhr sagte sie: »Ich habe wirklich nicht den leisesten Gedanken an Seth oder sonst etwas im Kopf.« Wir warteten weiter. Es begann leicht zu regnen; die Autos schienen über das Pflaster zu zischen. Aus einer der unteren Wohnungen hörten wir Fernsehlärm. Fortsetzung endlich um 22.01 Uhr.)*

Diktat: Kapitel 14: »Welches Ich?« Und (mit einer ausholenden Geste): » Welche Welt?«

*(Im Trancezustand saß Jane mit geschlossenen Augen weit aber eine Minute vollkommen still da.)*

Ich fahre mit dem Titel fort: »Eure Alltagswirklichkeit als Ausdruck wahrscheinlicher Ereignisse.«

*(Eine lange Pause um 22.06 Uhr.)* Man könnte das Gehirn einfach als physisches Gegenstück des Geistes bezeichnen. Durch das Hirn sind Seelen- und Geistesvorgänge mit dem Körper verbunden. Aufgrund der Eigenschaften des Gehirns werden Ereignisse nichtphysischen Ursprungs auf der physischen Ebene gültig. Es findet also ein Filtern und Fokussieren statt.

Wie gesagt formt ihr tatsächlich durch eure zu bewußten Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen das Erscheinungsbild eurer Realität. Solche Glaubenssätze haben abschirmende und richtunggebende Funktionen. Bestimmte nichtphysische wahrscheinliche Ereignisse werden von anderen wahrscheinlichen Ereignissen gesondert und in dreidimensionaler Aktualität zur Geltung gebracht.

Andere wahrscheinliche Ereignisse könnten ebensogut physisch erfahrbare Wirklichkeit werden. Glaubenssätze, die euch selbst betreffen, prägen euer Selbstbild und legen euch in dem fest, was euch möglich ist und was nicht. Ihr wählt daher von jenen nichtphysischen wahrscheinlichen Ereignissen nur solche aus, zu denen ihr eine Affinität habt.

Aufgrund eurer psychologischen und seelischen Struktur gibt es in eurer reichen Innenwelt eine buchstäblich unendliche Vielfalt von etwas, das man wahrscheinliche Selbst (ich meine die Mehrzahl) nennen könnte. In der einen oder anderen Realität werden sie ohne Ausnahme erfahren. In eurem gegenwärtigen Leben macht ihr jedoch nur von solchen psychologischen Eigenschaften und Fähigkeiten Gebrauch, die ihr zu haben glaubt. Ihr seht also, daß sich die Persönlichkeit nicht eindeutig definieren und festlegen läßt.

Eure körperliche Verfassung gehorcht euren Glaubenssätzen, und deshalb spiegelt euer körperlicher Zustand die Glaubenssätze getreulich wider, die seine Funktionen steuern. In gewissem Sinne ist Hypnose nichts anderes als eine Übung im Glaubenssatzwechsel. Sie demonstriert nur zu deutlich, daß sich eure Sinneserfahrungen nach euren Erwartungen richten.

Das »Ich«, für das ihr euch gegenwärtig haltet, repräsentiert das Manifestwerden nur eines einzigen von allen wahrscheinlichen Seinszuständen; dieser dann steuert die Körperfunktionen und liefert die Sinnesdaten. Wenn euer Selbstbild sich verändert, ändern sich auch eure Lebenserfahrungen.

Sogar euer intimes Körpererlebnis wird anders. Ihr sagt zwar, ihr seid ihr selbst, aber welches Selbst seid ihr? Im allerpersönlichsten Sinne erschafft jedes Individuum seine eigene Welt. Eure biologische, kreatürliche Ausrüstung steuert eure kollektiven Erfahrungen hinreichend so, daß eine Übereinstimmung erzielt wird, dies

trifft aber nur sehr allgemein zu.

*(Pause um 22.27 Uhr.)* Die Totalität der Erfahrungen die ihr macht, gestaltet eure Welt. Aber in welcher Welt seid ihr zu Hause? Denn würdet ihr eure Glaubenssätze und mit ihnen eure persönlichen Realitätserfahrungen ändern, würde sich die für euch scheinbar einzig mögliche Welt gleichfalls verändern. Ihr macht fortwährend Glaubenssatzwandlungen durch, und euer Welterlebnis wandelt sich mit diesen. Ihr scheint nicht mehr der gleiche Mensch zu sein, der ihr zuvor wart. Ihr habt vollkommen recht: Ihr seid nicht mehr der gleiche Mensch, der ihr wart, und eure Welt hat sich verändert, und zwar nicht nur auf symbolische Weise.

Oft kommen bei euch Entgleisungen vor, indem ihr gewissermaßen euer Bewußtsein zurückzieht und auf Sparflamme lebt. In einem solchen Zustand erfahrt ihr euch anscheinend nicht mehr unmittelbar und reagiert mitten im sogenannten Wachzustand auf denkbar mechanischste Weise. Ihr folgt euren Gewohnheiten und seid weitgehend unempfindlich gegenüber Sinnesreizen.

Bei solchen Gelegenheiten verlieren eure Glaubenssätze gewöhnlich an Schärfe, die Anweisungen, die ihr eurem Körper erteilt, werden unklar, und die Außenwelt verschwimmt im Nebel. Dies ist oft eine Zeit einer starken Aktivität im tief Unbewußten, in dem, latent vorhanden, neue wahrscheinliche Fähigkeiten und Kräfte sozusagen auf den Augenblick warten, in Erscheinung treten zu können. Ihr könnt Pause machen.

*(22.37 bis 22.55 Uhr.)*

Wahrscheinliche Ereignisse schlagen sich in eurem Sinne in der Realität infolge eurer gesteigerten Glaubensintensität nieder.

Glaubenssätzen kommt offenbar noch eine andere Realität zu als die euch bekannte. Sie ziehen bestimmte Ereignisse an und rufen diese ins Leben. Sie entscheiden also über die Verwirklichung von Erfahrungen, denen gegenüber es eine unendliche Vielzahl anderer Wahrscheinlichkeiten gibt. Ihr scheint im Mittelpunkt eurer Welt zu sein, denn eure Welt beginnt an jenem Schnittpunkt, in dem Seele und physisches Bewußtsein einander begegnen.

*(Lange Pause um 23.04 Uhr.)* Laß uns etwas Zeit . . . Oberflächlich betrachtet ist das »Ichgefühl«, das ihr habt, das Ergebnis ständig neu auftauchender wahrscheinlicher Identitäten, denen durch euren körperlichen Organismus teilweise zeitliche Dauer verliehen wird. Erinnern könnt ihr euch aber bloß an den Teil eurer Identität, der körperlich verwirklicht wird. *(Gestikulierend und eindringlich:)* Dies eben ist das Ergebnis der fokussierenden und gleichzeitig einengenden Funktionsweise eures Hirns, denn die Chance des Überlebens in eurer Realität hängt von in die Zeit eingebetteten Vorgängen ab. Darum bringen die Nervenfunktionen mit ihren Mustern die Gegenwartsillusion hervor, in der euer Bewußtsein konzentriert und wachsam erscheint.

In gewissem Sinne sind »künftige« Erfahrungen jetzt schon da, nur sind sie zu flüchtig: sie springen zu rasch über die Nervenenden hinweg und sind deshalb physisch nicht wahrnehmbar.

Die Impulse haben eine völlig andere Realität, als Physiker und Biologen vermuten. Was ihr jetzt für »Vergangenheit« haltet, geschieht noch immer. Die »Bummlerin« springt auch jetzt noch über die Synapsen, wird aber eben physisch nicht registriert. Vergangene Erfahrungen dauern fort. Ihr macht mit eurem körperlichen Organismus bewußt nur Teilerfahrungen, doch der Organismus selbst registriert die Erfahrungen in ihrer Totalität.

Die Zellen halten ihre Erinnerung fest, auch wenn ihr das nicht wahrnehmt, und euer Körper ist sich sogenannter künftiger Erfahrungen bewußt, obgleich ihr das in der Regel nicht spürt. *(Plötzlich sehr intensiv und schnell:)* Auf anderen Ebenen psychischer Tätigkeit ist euch solches Wissen jedoch gleichfalls zugänglich, sofern ihr eure Erlebnisweise von der zeitgebundenen Neuronenstruktur loszulösen vermögt - und das läßt sich durch verschiedene Bewußtseinsveränderungen erreichen, die sich häufig völlig spontan vollziehen.

Viele solcher Zustände können ein weit größeres unmittelbares Erlebnis eurer nichtkörperlichen Realität vermitteln als jede normale bewußte Fragestellung.

Welches Ich? Welche Welt? Bis zu einem gewissen Grade könnt ihr die anderen wahrscheinlichen Ich, die ein Wesensteil von euch sind, von allein in euch entdecken.

Macht Pause.

*(23.20 Uhr. Jane sagte, sie sei sich in der Trance der zeitweisen*

*Verlangsamung ihrer Vortragsweise nicht bewußt gewesen - und dennoch schien sie sich an diese Schwankungen erinnern zu können, als ich weiter nachbohrte. Sie war der Ansicht, daß Seth »sich bemühe, das Zeug auf eine Weise zu bringen, die selbst für jemanden verständlich ist, der nicht viel von solchen Dingen versteht, ohne daß es zum Beispiel für einen Biologen oder Physiker an Interesse verliert - was nicht so leicht ist. Es war noch sehr viel mehr über Synapsen und Neuronen und dergleichen vorhanden, das er ausgelassen hat . . .«*

*Das Bindeglied zwischen zwei Nervenzellen oder Neuronen wird Synapse genannt [stehe die 637ste Sitzung, Kapitel 9]. Jane erhält in letzter Zeit häufiger Briefe von Naturwissenschaftlern, oft mit interessanten Fragen zu Material, das wir in diesen Sitzungen behandeln. Fortsetzung in rascherem Tempo um 23.45 Uhr.)*

Nun: Zukünftige Erfahrungen repräsentieren auch eure Auswahl aus den wahrscheinlichen Erfahrungen, und viele der Vorkommnisse, in die ihr verwickelt seid, rasen an euch mit einer Geschwindigkeit vorbei, die für eure Neuronenstruktur zu groß ist. Diese werden euch dann nicht als Teil eurer Gegenwart zugänglich.

Sie stellen eure Erfahrungen auf nicht physischen Ebenen dar. Mein Freund Ruburt (*vorübergehend lauter*) hat in »Oversoul Seven«, einem Roman, eine Analogie dazu geliefert. Ihr nehmt ein bestimmtes Geschehen als Gegenwart wahr. Eure Glaubenssätze lassen diese Erfahrung durch Nervensynapsen ein und ziehen sie an. Danach scheint sie zur Vergangenheit zu werden. Ihr habt euch jedoch auf physischer Ebene nur partiell darauf eingestimmt; das vergangene Geschehnis fährt fort, mit der ihm eigenen »Zukunft« zu existieren, von der ihr entweder wißt oder auch nicht, je nachdem welche der wahrscheinlichen Geschehnisse ihr in eure nächste Wirklichkeitserfahrung hineinzieht.

Die Vergangenheit hat tatsächlich ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Für ein beliebiges vergangenes Geschehnis werdet ihr nur eine bestimmte Zukunft materialisieren, doch das Geschehnis als solches dauert fort und hat seine eigene Dimensionalität - oder vielmehr Multidimensionalität genau wie ihr.

Ihr könnt beispielsweise in das Zellgedächtnis eintauchen. Mit Hilfe eures Erinnerungsvermögens verfolgt ihr lediglich eine Sequenz erkennbarer Erfahrungen in die Vergangenheit zurück. In eurer Vergangenheit gibt es jedoch Elemente, die genauso (*mit Nachdruck*) unberechenbar sind wie die Elemente eurer Zukunft es jetzt zu sein scheinen. In eurer Vergangenheit wartet ebensoviel Kreativität auf euch wie in eurer Zukunft. Um diese jedoch nutzen zu können, müßt ihr erst lernen, eure Glaubenssätze zu ändern und von der spezifischen, engbegrenzten Bewußtseinseinstellung wegzukommen, an die ihr gewohnt seid.

Nun: Wir können entweder die Sitzung fortführen -

*(»Nur zu.«)*

- oder beenden, ganz wie ihr wollt. Wenn ihr weitermachen möchtet, legt eine kurze Pause ein . . . Einige dieser Sitzungen können sich über längere Zeit erstrecken.

*(23.55 Uhr. »Habe ich nicht gerade erst Pause gehabt?« fragte Jane verwundert. Ich erklärte ihr die Situation. Unsere Sitzungen nehmen nicht häufig diesen Verlauf. Fortsetzung um 00.05 Uhr.)*

Nun laß mir einen Augenblick Zeit. Euer physischer Organismus bringt die nötigen Voraussetzungen für etwas mit, das ihr Bewußtseinsevolution nennen würdet, und in begrenztem Umfang sogar für eine Neuordnung eurer Erfahrungen, die euch heute noch sehr fremdartig vorkommen würde.

Über die Sinne gewonnene Daten können auf verschiedene Weise geordnet werden. Es sind Mechanismen und Wege vorhanden, die es euch ermöglichen würden, Töne zu sehen oder Farben zu hören, obgleich dies gegenwärtig nicht eurer Gewohnheit entspricht.



(Pause.) In gewissem Sinne werden Zeitintervalle übersprungen, wie wenn ein früher wahrgenommener Geruch oder ein lange vergessener Anblick plötzlich in aller Lebhaftigkeit erinnert wird, obschon ihr natürlich sagt, daß diese Wahrnehmungen längst der Vergangenheit angehören. Unter bestimmten Umständen kann eine Erinnerung plötzlich realer werden als ein Erlebnis der Gegenwart und kann mit der gleichen Aktualität wie früher in eure gegenwärtige Erlebniswelt einbrechen, so daß die Augenblicksgeschehnisse daneben verblassen.

Dies wäre nicht möglich, wenn euer Organismus nicht über einprogrammierte Mechanismen verfügte, die das gestatten. Und wenn nicht unter bestimmten Umständen die normalen Zeitintervalle zwischen den Synapsen der Nervenzellen auf andere Weise übersprungen werden könnten. Ebenso kann auch eine zukünftige Erfahrung in eurer Gegenwart wahrgenommen werden. Euer physischer Organismus kann unterhalb eurer normalen Bewußtseinsschwelle ohne euer Wissen auf künftige Ereignisse ebenso reagieren wie auf vergangene. In solchen Fällen ist die Intensität des ursprünglich nichtphysischen Ereignisses stark genug, daß die normalen Neuronenmuster durchbrochen werden.

Wenn ihr euch eines solchen künftigen Geschehnisses bewußt seid, so seid ihr gezwungen, als bewußte Wesen darauf zu reagieren. Auf alle Fälle reagiert euer zeitgebundener Organismus unabhängig davon, ob ihr um die Gründe eures Verhaltens wißt oder nicht. Das Zukunftsereignis zeigt sich dann in seiner zeitlichen Folge und wird für euch dank des Gedächtnisses erkennbar - und eure Reaktionen werden in jener aus der Zukunft geholten Gegenwart aufgrund der scheinbar früheren Erinnerung verändert.

In eurem Sinne wird das Ereignis möglicherweise aber nie eintreten, weil es vielleicht einer wahrscheinlichen Vergangenheit entspringt, die früher eure Gegenwart war, von der ihr aber abgewichen seid. Das ist einer der Gründe, warum die Prophezeiungen echt ASW-Begabter häufig doch nicht eintreffen, habt ihr doch in jedem Augenblick die Freiheit, durch eure Glaubenssätze Erfahrungen zu verändern.

Eure Glaubenssätze sind der Angelpunkt eurer Gegenwartserfahrungen.

Nun: Ende des Diktats. Ein paar Bemerkungen . . .

*(00.20 Uhr. Seth gab jetzt zwei Seiten Material durch für Jane und mich, und die Sitzung endete um 00.37 Uhr.*

*Diejenigen, die sich für die Wahrscheinlichkeiten im besonderen interessieren, können dazu die Kapitel 15 bis 17 der »Gespräche mit Seth« vergleichen.)*

### **Sitzung 654, Montag, den 9. April 1973**

*(21.45 Uhr.)* Nun: Guten Abend und Diktat.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Praktisch gesehen werden wahrscheinliche Ereignisse für euch verständlicher, wenn ihr sie euch als latente zukünftige denkt.

Es bleibt eine Tatsache, daß es wahrscheinliche vergangene Ereignisse gibt, die im Rahmen eurer früheren persönlichen Erfahrungen »immer noch geschehen können«. Ein neues Ereignis kann sich buchstäblich »jetzt« in der Vergangenheit zutragen.

In größerem Rahmen - was hier folgt, solltest du sperren - geschieht dies selten auf eine Weise, die für euch wahrnehmbar ist.

Ein neuer gegenwärtiger Glaube kann jedoch in der Vergangenheit auf Neuronenebene Änderungen bewirken. Ihr müßt euch darüber im klaren sein, daß alle Zeit grundsätzlich gleichzeitig ist. Gegenwärtige Glaubenssätze können tatsächlich die Vergangenheit umwandeln. In manchen Fällen einer Heilung, etwa bei spontanen Rückbildungen von Krebs, werden gewisse Veränderungen hervorgebracht, die sich ihrerseits auf Zellgedächtnis, genetische Faktoren oder

Neuronenmuster der Vergangenheit auswirken.

In solchen Fällen findet, einfach gesagt, ein Eingriff in die ehemals existenten, tiefen biologischen Strukturen statt; an diesem Punkt werden die Wahrscheinlichkeiten verändert, und die Krankheit wird in eurer Gegenwart - aber auch in eurer Vergangenheit - beseitigt.

*(Pause um 22.01 Uhr.)* Ein plötzlich erwachender intensiver Glaube an Gesundheit kann in der Tat eine Krankheit »rückgängig« machen, das ist aber eine Rückgängigmachung im zeitlichen Sinne. Auf der Zellebene treten in solchen Fällen neue Erinnerungen an die Stelle der alten. Derartige Spontanheilungen kommen ziemlich häufig zustande; so befreien sich manche von Krankheiten, von deren Vorhandensein sie nicht einmal wußten.

Erlernes wird nicht einfach von lebendem Gewebe an lebendes Gewebe weitergegeben - das haben eure Biologen erkannt -, es durchdringt vielmehr eure ganze gegenwärtige körperliche Realität, wobei es manchmal die Botschaften an frühere, nach euren Kriterien gar nicht mehr existente Zellen vollkommen verändert.

Auf ähnliche Weise wirkt sich ein starker Glaube an eine bestimmte Fähigkeit, den ihr in der Gegenwart in euch erweckt, auf die Vergangenheit aus und führt dort Veränderungen herbei, die *(gestikulierend)* dort nötig gewesen wären, um jetzt die Fähigkeit in Erscheinung treten zu lassen.

Hieraus erklären sich die Ergebnisse gewisser Experimente, die derzeit durchgeführt werden, und beweisen, daß eine Beschleunigung des Lernprozesses eintritt, wenn unter Hypnoseeinfluß das Individuum davon überzeugt wird, daß es zum Beispiel ein bedeutender Maler oder Linguist sei. Der gegenwärtige Glaubenssatz aktiviert »latente« Fähigkeiten in jedem Menschen.

*(Pause.)* Es wird die biologische Struktur, die es in der Vergangenheit gab, beeinflußt. In euren Organismus werden Erfahrungen eingebracht, die er, wie ihr es versteht, vorher nicht kannte. Es ist eine Art Programmierung. Es ist euch natürlich nicht möglich, die Zellstruktur *(sehr bestimmt)* jetzt in ihrer gegenwärtigen Form und gleichzeitig in ihrer ehemaligen Form zu erforschen. Wissenschaftlich könnt ihr nur Wirkungen untersuchen, die sich in eurer Gegenwart zeigen. Wenn ihr heute eure Glaubenssätze ändert, programmiert ihr aber auch eure Vergangenheit um. Was euch selbst betrifft, bildet die Gegenwart den Ausgangspunkt aller Aktivität, der Fokussierung und Kraft, und von diesem Willensansatz aus gestaltet ihr Zukunft sowohl wie auch Vergangenheit. Habt ihr das einmal begriffen, so werdet ihr auch verstehen, daß ihr nicht Opfer einer Vergangenheit seid, über die ihr keine Kontrolle habt.

Macht Pause.

*(22.20 Uhr. »Seth ging langsam vor, damit ich es richtig mitbekam«, sagte Jane. »Die Biologen werden das allerdings nicht akzeptieren . . . Ziemlich heikle Sache.« Fortsetzung im gleichen Stil um 22.35 Uhr.)*

Während eure gegenwärtig vorhandenen bewußten Glaubenssätze eure augenblicklichen Erfahrungen bestimmend festlegen und während euer physischer Leib nur momentan eine sinnlich wahrnehmbare, feste Gestalt aufweist, sind demgegenüber die sich ständig wandelnden Elemente eures Körpers und eures Bewußtseins zeitlich gesehen relativ frei. Sie existieren in einer Multidimensionalität, mit der das rationale Bewußtsein noch nicht umzugehen vermag.

Dies soll die Funktionen und die natürlichen Vorzüge eurer rationalen Bewußtheit nicht etwa schmälern, denn sie ermöglicht es euch, daß ihr eure Erfahrungen auf eine hochspezialisierte Weise konzentrieren und eure Energien mit großer Zweckbezogenheit steuern könnt. *(Pause.)* Das ist ein Vorgang, der die Natur des rationalen Bewußtseins automatisch verändert, denn dieses befindet sich nach euren Begriffen in einem Zustand der Evolution.

Euer Bewußtsein ist nicht euer Besitz. Eure Individualität ist nichts Begrenztes. Wenn ihr euch fragt: »Was ist bei alledem meine Individualität?« oder: »Welches ›Ich‹ bin denn ich?«, dann seht ihr euch selbst als eine psychologische Wesenheit mit scharf umrissenen Grenzen an, die unter allen Umständen verteidigt werden müssen. Ihr sagt vielleicht: »Ich bin in einem bestimmten Haus in einer

bestimmten Straße zur Welt gekommen, und ein heute gegenteilig lautender Glaubenssatz könnte an dieser Tatsache nichts ändern.« Wenn jedoch in der Gegenwart auch nur ein einziges vergangenes Ereignis in eurer Neuronenstruktur verändert werden kann, dann ist grundsätzlich kein Ereignis vor solcher Veränderung sicher.

Für eure praktische Erfahrung bleibt ein Tisch ein Tisch, obwohl die Physiker sehr wohl wissen, daß die äußere Erscheinung in gewisser Hinsicht eine optische Täuschung ist. Auf der Erfahrungsebene werden viele Wirkungen von euch akzeptiert und praktisch genutzt, wie zum Beispiel eben eure stabilen Tische. Ihr nehmt die Atome und Moleküle, aus denen sie zusammengesetzt sind, nicht wahr; genauso scheinen auch, obschon in einem anderen Sinn, die Ereignisse nicht weniger »stabil« als die Tische zu sein.

Auf anderen Ebenen wiederum bricht die scheinbare Stabilität der Ereignisse zusammen. Welches Ich? Welche Welt? Ein plötzlich auftretender, akuter Glaube an Krankheit wirkt tatsächlich auf die Vergangenheit zurück. Er beeinflußt den Organismus auf jener Ebene und führt in die frühere Zellerfahrung biologische Vorgänge neu ein, aus denen dann in der Gegenwart eine Krankheit entsteht.

Vom augenblicklichen Angelpunkt seiner Erfahrungen aus steuert euer Bewußtsein nicht nur gegenwärtige, sondern auch zukünftige und vergangene Erfahrungen neurologischer Tiefenvorgänge.

*(Lange Pause um 22.59 Uhr.) Gedulde dich einen Augenblick . . .*

Das Zellgedächtnis kann zu jedem Zeitpunkt verändert werden. Gegenwärtige Glaubenssätze können psychisch sowohl wie auch physisch in die Vergangenheit neue Erinnerungen einführen. Die Zukunft ist im Grunde keineswegs prädestiniert. Das soll nicht heißen, daß sich die Zukunft prinzipiell nie voraussagen läßt, denn ihr führt oft bestimmte Wahrscheinlichkeitslinien fort, die man »vorhersehen« kann.

Solche Voraussagen können natürlich die Wahrscheinlichkeiten beeinflussen und einen gegenwärtigen Glaubenstrend noch verstärken. Die Ärzte fragen sich oft, ob sie Todeskandidaten etwas von ihrem bevorstehenden Schicksal sagen sollen. Die Frage ist Gegenstand nie aufgehörender Kontroversen. In manchen Fällen kann eine solche Prognose den Tod zur endgültigen Tatsache machen - wogegen das Gegenteil unter Umständen den Glauben des Patienten an seine Lebensfähigkeit zu regenerieren vermag.

Niemand stirbt jedoch, nur weil ein Arzt ihm das vorausgesagt hat. Niemand ist den Glaubenssätzen eines anderen Menschen derart auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Jeder Mensch kennt im allgemeinen seine Prüfungen, sein Gesamtprogramm und seine Todesstunde. Doch selbst solche Gewißheiten können Jederzeit in eurem »jetzt« verändert werden - euer ganzer Körper kann sich auf eine Weise regenerieren, die sich mit den herrschenden medizinischen Vorstellungen nicht vereinbaren läßt. *(Dieses Thema wurde schon in der 624sten Sitzung, Kapitel 5, erörtert.)*

Ihr dirigiert eure Erfahrungen vom Brennpunkt eurer Gegenwart aus, in dem sich eure Glaubenssätze mit dem Körper und der physischen Welt einerseits und der unsichtbaren Welt, von der ihr eure Energie und Kraft bezieht, andererseits überschneiden. Dies gilt für Individuum, Gesellschaft, Nation und Rasse wie auch für alle soziologischen, biologischen und psychischen Aktivitäten.

Versucht euch einmal im Lebensalltag auf scheinbar untergeordnete Fähigkeiten zu konzentrieren, auf Fähigkeiten, die ihr für latent haltet. Wenn ihr das konsequent unter Phantasie- und Willenseinsatz durchführt, dann werden die in euch schlummernden Fähigkeiten in eurer Gegenwart in den Vordergrund treten. Eure jeweiligen Glaubenssätze programmieren und ändern frühere Erfahrungen um. Es ist nicht einfach so, daß vergangene, vergessene, unbewußt wahrgenommene Ereignisse in neuer Zusammensetzung und unter neuer Überschrift geordnet erscheinen, sondern die ganze Körperreaktion auf scheinbar vergangene Ereignisse verändert sich.

*(Sehr energisch, wenn auch mit vielen Pausen:)* Eure Wünsche und Überzeugungen wirken buchstäblich auf die Vergangenheit zurück und lehren eure

Nerven neue Kunststücke. Definitive Umordnungen in jener Vergangenheit treten dann in eurer Gegenwart zutage und ermöglichen euch völlig neue Verhaltensweisen.

*(Pause von einer Minute um 23.21 Uhr.)* Angelernte Verhaltensweisen verändern daher nicht nur gegenwärtiges und künftiges, sondern auch ehemaliges Verhalten. Die Macht, über die ihr als rationales, in der Gegenwart zentriertes Bewußtsein verfügt, bietet euch Gelegenheiten zu schöpferischem Tun, die ihr erst dunkel zu erahnen beginnt. In diesem Lernprozeß fangt ihr automatisch an, die multidimensionale Natur nicht nur eurer eigenen Gattung, sondern auch anderer Gattungen zu schätzen. Der Augenblick, wie ihr ihn kennt, bildet daher den schöpferischen Rahmen, innerhalb dessen das nicht physische Selbst ständig die körperliche Realität hervorbringt; und ihr durch dieses aufs irdische Dasein gerichtete Fenster formt ihr Zukunft sowohl wie Vergangenheit. Ihr könnt Pause machen.

*(23.30 Uhr. »Mensch«, sagte Jane, nachdem sie aus einer ausgezeichneten Trance aufgetaucht war, »ich hatte es im Gespür, daß Neues durchkommt. Ich kann mich an den Gedanken erinnern: »Das ist großartig, Seth, ich kann nur hoffen, daß die Leute das lesen und leben werden . . .« Fortsetzung um 23.47 Uhr.)*

Nun: Rein physisch gesehen ist das, was ihr unter dem Bewußtsein des Selbst versteht, einem gewissen Intensitätshöhepunkt entsprungen, den das Gestaltbewußtsein der Atome und Moleküle und der Zellen und Organe, die den Körper aufbauen, erreicht.

*(Pause.)* Das euch bekannte, speziell physisch orientierte Selbst hat seine reale Existenz innerhalb dieses Rahmens, doch selbst im physischen Sinne ist seine Wirklichkeit größer, als es jede Analyse seines Gesamtwesens ergeben würde. Es lenkt die körperlichen Tätigkeiten und ist in dieser Hinsicht von den neurologischen Funktionen abhängig.

Die psychische Bewußtseinsstruktur, die jene physische »Gestalt« organisiert, ist indessen nicht von ihnen abhängig, und also ist das »Ich«, das ihr erfahrt, lediglich ein Teil dieser größeren Identität.

In gewissen Schlafphasen führt ihr in dem neurologischen Stromnetz einen Kurzschluß herbei und macht auf diese Weise multidimensionale Erfahrungen, die ihr dann so gut es geht in assimilierbare physische Reize übersetzt. Häufig verwandelt ihr sie in symbolische Bilder, die für euren körperlichen Organismus verständlich sind und auf die dieser bis zu einem gewissen Grade zu reagieren vermag.

Vielfach werden solche Konstruktionen zum Beispiel als innere Bildmuster benutzt. Sie ähneln optisch oft der inneren Zellarchitektur und auch den Planeten. Eure Traumbilder haben also eine biologische Struktur. Die dahinterstehenden Erfahrungen stellen für euch den Kontakt mit den tiefsten Schichten eurer nichtphysischen Wirklichkeit her, und es ist das Unbewußte, das euch dieses Erleben in begreifliche Bilder und Formen übersetzt.

Auf genau die gleiche Weise wandelt euer Bewußtsein euch aus einem sonst undifferenzierten Realitätslabyrinth Aktivationsfelder in identifizierbare Gegenstände und Ereignisse eurer Alltagswelt um.

Ihr seid jetzt in eurer Kreatürlichkeit verwurzelt, und es wird euch die Gnade zuteil, mit Hilfe eures Körpers einzigartige Lebenserfahrungen zu machen. Wenn ich daher Techniken erwähne, die euch die Wahrnehmung noch anderer Realitätsfelder als das euch vertraute ermöglichen, möchte ich darauf hinweisen, daß diese dazu benutzt werden sollten, die Freude an eurer Kreatürlichkeit zu erhöhen und euren sinnlichen und spirituellen Ausdrucksreichtum zu steigern.

Beide sind in den Glanz eures physischen Daseins verwoben.

Ende des Diktats.

*(00.05 Uhr. Seth fuhr noch mit einer Janes und meine Arbeit betreffenden Erklärung fort; daher machten wir erst um 00.15 Uhr Schluß.)*

## Sitzung 655, Mittwoch, den 11. April 1973

*(Heute schrieb Jane zwei längere Gedichte, die, wie sie sagte, in den geplanten Gedichtband »Dialogues of the Speakers« hineinpassen könnten. Sie entstanden - wie seinerzeit das erste lange Sprechergedicht - in einem veränderten Bewußtseinszustand. 21.36 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Es ist also die Neuronentätigkeit, die euren bewußten Erfahrungen Struktur verleiht. Die Gesamtrhythmen eurer Geschöpflichkeit bringen Ruheperioden und Zeiten intensiver Bewußtseinszentrierung mit sich.

Tag und Nacht bilden den Rahmen, in den sich eure Erfahrungen betten und durch den das Bewußtsein mit dem Reiz- und Entspannungswechsel versorgt wird, der nötig ist, damit Ereignisse richtig verarbeitet werden können. Wie schon erwähnt wurde *(in den Sitzungen 651 und 652, Kapitel 13)*, verfügt euer Organismus darüber hinaus über eingebaute Mechanismen, die ein Arrangement umändern können, falls weitere Daten verkraftbar sind.

In der Regel fällt es euch schwer genug, mit den Tagesereignissen fertig zu werden, ganz zu schweigen von dem, was die nächste Woche bringt. Darum bleibt euch die Realität wahrscheinlicher Erfahrungen in der Folge der Ereignisse gewöhnlich verborgen.

*(Pause.)* Diese komplexere Realität ist ein stets präsent, persönliches Vorrecht eurer Kreatürlichkeit. Außerdem existiert ihr als Lebewesen, wie ihr es versteht, mehr als nur einmal. In jedem eurer »Reinkarnationsleben« fallen ebenfalls Wahrscheinlichkeiten an. In jedem Fall errichtet das Bewußtsein noch sein eigenes Identitätsterritorium, das es als ihm zugehörig betrachtet. So entsteht eine klare Bewußtseinszentrierung, durch die »gegenwärtige« Handlungen in Betracht kommen können. Eure Inkarnationen sind aber alle gleichzeitig.

*(Lange Pause um 21.50 Uhr.)* Für die Seele ist der Tod nur eine Nacht. Die größere Wesenheit, von der ihr ein Teil seid, verfolgt euren Fortschritt ebenso mühelos, wie ihr denselben in eurem täglichen Leben beobachtet. In der Regel erwachen die meisten von euch morgens im selben Bett, im selben Haus und in derselben Stadt, aber auf jeden Fall erwacht ihr als derselbe Mensch im selben Jahrhundert. Die Wesenheit aber wacht jeden Tag als eine andere Person und in einem anderen Jahrhundert auf, wobei jedes Leben auf ihrer Erfahrungsebene wie ein einziger Tag erscheint. Sie trägt die Erinnerungen und gleichzeitigen Erfahrungen eines jeden dieser Selbst.

*(Eine Pause von einer Minute um 21.55 Uhr.)* Laß uns einen Augenblick Zeit .

..

Form ist grundsätzlich etwas Nichtphysisches. Was ihr von ihr seht, ist jener Teil, der innerhalb eures Realitätssystems auf wirksame Weise aktiviert oder materialisiert werden kann. Die Wesenheit besitzt also gewissermaßen so etwas wie eine zukünftige Neuronenstruktur. Am besten sperrst du den ganzen letzten Satz.

Innerhalb jener umfassenden Form findet sich eure eigene. Sie ist zwar verkürzt, geht aber nicht unter und ist weder begrenzt noch festgelegt. Ihr bildet euch eure eigene Ecke im Universum, die ihrerseits wieder ein Teil einer anderen ist. In diesem Ordnungssystem wirken sich die Handlungen und Glaubenssätze eines jeden Teils auf alle anderen Teile aus.

*(Langsam um 22.03 Uhr.)* Jeder Teil ist lebenswichtig, und auf die eine oder andere Weise findet eine augenblickliche Kommunikation zwischen dem kleinsten und dem größten Teil statt, zwischen Spinnweb und Spinne, Mensch, Wesenheit und Stern - und jeder spinnt sich sein eigenes Wahrscheinlichkeitsgewebe zurecht, aus dem ständig neue Universen hervorgehen.

Ihr könnt Pause machen.

(22.05 bis 22.18 Uhr.)

Welches Ich? Welche Welt?

Scheinbar hat das alles wenig mit eurer täglichen Lebenserfahrung zu tun. Es ist aber trotzdem auf das engste mit ihr verbunden, denn es steht euch tatsächlich individuell sowohl wie kollektiv frei, »die beste« aller möglichen Welten zu schaffen.

Die Leistung eines großen Athleten zeugt von Fähigkeiten, die dem Menschen angeboren sind. Große Künstler stellen in ihrer Kunst wieder andere Gaben zur Schau, die ebenfalls in der Menschheit angelegt sind. Das sind jedoch nur Schmalspurenwürfe. Im Erfahrungsbereich eurer Gattung sind sämtliche Muster vorhanden, die auf ein vollentwickeltes Menschentum hinauslaufen, bei dem alle Erbanlagen voll zur Entfaltung gelangen und Frucht tragen können.

Ein derart vollentwickelter Mensch würde all die glänzenden Fähigkeiten der Gattung in einmaliger, individueller Ausprägung in sich tragen: die hervorragenden Eigenschaften des Künstlers, des Mathematikers, Athleten oder Erfinders und so fort. Die menschliche Gefühlswirklichkeit würde in diesem Fall voll ausgeschöpft, und alle Gattungseigenschaften oder -merkmale könnten sich entfalten.

Weisheit und Torheit würden als zwei Aspekte derselben Sache erkannt. Religion und Wissenschaft wären nicht durch Dogmen behindert.

Auf ähnliche Weise könnt auch ihr euren Erlebnisspuren und Charaktermerkmalen folgend euch zugehörige »wahrscheinliche« Fähigkeiten entdecken und auch teilweise die Natur der für euch materialisierbaren wahrscheinlichen Handlungen ergründen.

In eurer gegenwärtigen Erfahrungswelt lassen sich Spuren eurer vielen wahrscheinlichen Selbst entdecken, so wie in jedem Individuum Ansätze zu all den großen Begabungen, die bei nur wenigen voll zur Entwicklung gelangen, zu finden sind. Diese Ansätze können für euch erfahrbar werden und zur Bereicherung eures Lebens beitragen. Auf unbewußten Ebenen tun sie das ohnehin. Sie bilden dort die Matrix, aus der ihr laufend eure Erfahrungen schöpft.

Das nächste kurze Kapitel wird Methoden gewidmet sein, die euch in die Lage versetzen sollen, unter viel mehr Möglichkeiten zu wählen und Ereignisse sowie Erfahrungen in euren Alltag einzubeziehen, die bis dahin »latent« blieben. Für jedes Individuum wird diese Auswahl natürlich eine andere sein. Doch müßt ihr wissen: Es steht jedermann frei, mit den eigenen wahrscheinlichen Realitäten vertraut zu werden und sie in sein Leben einzubeziehen.

Auf der Ebene des Bewußtseins könnt ihr also die Dimensionen eures Daseins vertiefen, indem ihr das reiche Gewebe der Wahrscheinlichkeiten mit einbezieht. Ende des Kapitels und Pause.

Welches Ich? Welche Welt?  
Wie ihr euch von Beschränkungen  
befreien könnt

**Fortsetzung der Sitzung 655 vom 11. April 1973**

(22.47 Uhr.) Nun: Ich fange entweder das nächste Kapitel an, oder ihr macht frühzeitig Schluß, ganz wie ihr wollt.

*(»Nein, mach nur weiter, es geht mir gut«, sagte ich, obgleich ich etwas müde war.)*

Kapitel 15: »Welches Ich? Welche Welt? Wie ihr euch von Beschränkungen befreien könnt.«

Gib uns etwas Zeit. *(Pause.)* Da eure bewußten Glaubenssätze über all die unbewußten Funktionen entscheiden, die eure persönlichen Erfahrungen verursachen, besteht der erste Schritt in einer Ausweitung eurer Glaubenssätze.

Die in diesem Buch dargelegten Ideen sollten euch schon einigermaßen zugute gekommen sein. In eurer subjektiven Realität sind die Spuren aller nicht betretenen Pfade und aller ungenutzten Fähigkeiten zu finden. Die Vorstellung, die ihr von euch selbst habt, ist vielleicht primär die als eines Elternteils oder als eines Berufsausübenden. Für den Augenblick vergeßt aber einmal das Licht, in dem ihr euch zu sehen gewohnt seid, und richtet das Augenmerk auf eure Identität.

Notiert und zählt alle eure Körper- und Geistesgaben auf, gleich ob ihr diese entwickelt habt oder nicht, und alle Vorlieben für bestimmte Tätigkeiten - die euch fernerliegenden ebenso wie die euch lebhaft beschäftigenden.

Sie stellen die verschiedenen wahrscheinlichen Eigenschaften und Charakteristiken dar, von denen ihr heute die, die ihr ausgewählt und zu euren Hauptinteressen aktiviert habt, als eure felsenfeste Realität betrachtet.

*(22.59 Uhr.)* Ihr könnt jedoch euer Dasein, wie ihr es jetzt kennt, bereichern und euch andere Wahrscheinlichkeiten zugänglich machen, die sich euch heute noch entziehen. Euer grundlegendes Selbstbild hat euch anderen wahrscheinlichen Interessen und Identitäten gegenüber verschlossen gemacht. Wenn ihr von einem multidimensionalen Selbst ausgeht, so wird euch klar, daß euch viel mehr Möglichkeiten des Selbstaudrucks und der Erfüllung zu Gebote stehen, als euch bisher bekannt war. Dieses Leistungspotential liegt tatsächlich brach, solange ihr nicht den bewußten Entschluß faßt, von ihm Gebrauch zu machen.

In euch schlummernde Begabungen können nur dann zur Entfaltung gelangen, wenn ihr euch für die Entfaltung entscheidet. Die simple Tatsache, daß ihr den Entschluß gefaßt habt, aktiviert dann die unbewußten Mechanismen in euch. Ihr verfügt als Individuum, unabhängig von Gesundheitszustand, Vermögen oder Lebensumständen, über eine Fülle von wahrscheinlichen Erfahrungen, aus denen ihr auswählen könnt. Ihr müßt euch das bewußt klarmachen und die Steuerung eures Lebens in die Hand nehmen. Selbst wenn jemand sagt: »Ich nehme, was das Leben mir bietet«, trifft er eine bewußte Entscheidung. Sagt ihr: »Ich stehe dem Leben machtlos gegenüber«, so trifft ihr auch eine bewußte Wahl - und in dem Fall eine, die euch einengen wird.

*(Pause.)* Euer Lebensweg ist an keinem Punkt festgelegt. Es gibt keinen Weg ohne Auswege. In jedem Augenblick eures Lebens steht euch ein unterirdisches Netzwerk wahrscheinlicher Handlungen offen. Eure Phantasie kommt euch hier sehr zustatten, denn sie erlaubt es euch, jederzeit einen anderen Kurs zunächst ins Auge zu fassen und sodann aktiv zu verfolgen.

Seid ihr arm, so wählt ihr diese Realität aus vielen Wahrscheinlichkeiten aus, die mit Armut nichts zu tun haben - und die euch als Möglichkeit immer noch

offenstehen. Wählt ihr Krankheit, so bietet sich ebenfalls eine wahrscheinliche Realität an, in der ihr euch für Gesundheit entscheidet. Seid ihr einsam, so gibt es wahrscheinlich Freunde, die ihr bis dahin gemieden habt, die euch aber ohne weiteres zugänglich wären.

(23.14 Uhr.) Haltet euch also die wahrscheinlichen Fähigkeiten und Ereignisse geistig vor Augen. Wenn ihr das tut, so wird die Intensität eures Wünschens das Erwünschte in euren Erlebnisbereich hineinziehen. Auch in dieser Hinsicht hat das Selbst keine festen Grenzen. Es gibt buchstäblich viele andere wahrscheinliche Ich. Ihr könnt auf ihre Fähigkeiten zurückgreifen, so wie auch sie sich auf ihre Weise auf die euren abzustützen vermögen, denn ihr und eure wahrscheinlichen Ich seid auf das engste miteinander verquickt.

Ihr müßt euch klarmachen, daß ihr insofern ein wahrscheinliches Selbst seid, als eure Erfahrungen das Resultat eurer Glaubenssätze sind. Eure Neuronenstruktur verlangt eine bestimmte Bewußtseinseinstellung von euch, aufgrund deren gewisse Erfahrungen, die euren bewußten Annahmen zuwiderlaufen, eben wahrscheinlich oder latent bleiben. Verändert eure Glaubenssätze, und jedes wahrscheinliche Selbst kann innerhalb bestimmter Grenzen verwirklicht werden.

Nun - das ist das Ende des Diktats und auch das Ende des heutigen Abends. (Lauter, lächelnd:) Meine herzlichsten guten Wünsche euch beiden, und einen schönen guten Abend.

(»Gute Nacht, Seth. Vielen Dank.« - Sitzung endete abrupt um 23.22 Uhr.)

### Sitzung 656, Montag, den 16. April 1973

(21.14 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

(Mit einem Lächeln:) Wahrscheinliches Diktat: Ihr müßt euch über eines im klaren sein: jedes Ereignis in eurem Leben war »einmal« wahrscheinlich. Aus einem vorgegebenen Spektrum möglichen Handelns entscheidet ihr euch für dasjenige, das dann Teil eurer Erfahrung wird.

Nehmen wir einmal an, in euer Haus wurde heute eingebrochen. Gestern noch war der Einbruch eines von unzähligen wahrscheinlichen Ereignissen. Ich wähle dieses Beispiel deshalb, weil mehr als eine Person mitwirkt - das Opfer und der Einbrecher, (Pause.) Warum wurde euer Heim ausgeplündert und nicht das eures Nachbarn? Auf die eine oder andere Weise habt ihr durch Inhalte eures Denkens und Glaubens ein solches Ereignis herbeigezogen und dieses aus dem Wahrscheinlichkeitsbereich in die Wirklichkeit befördert. Der Vorfall stellt eine in Handlung umgesetzte Energieballung dar und ist durch Glaubenssätze ermöglicht und herbeigeführt worden.

Ihr seid vielleicht überzeugt, daß der Mensch von Natur aus böse ist oder daß keiner vor den Aggressionen des anderen sicher ist oder daß die Menschen primär durch Habgier motiviert werden. Solche Glaubenssätze ziehen Unglück an. Kaum habt ihr was zu verlieren, so seid ihr schon überzeugt, daß jemand es euch wegnehmen wird.

Auf diese Weise sendet ihr an den geeigneten Täter eine Botschaft aus. Grundsätzlich habt ihr beide sehr ähnliche Überzeugungen; nur sieht sich der eine als Opfer und der andere als Angreifer - das heißt, jeder von euch reagiert verschieden auf eure gleichen Glaubenssätze. Es gehören aber zwei dazu, wenn ein solches Verbrechen begangen wird oder werden soll.

(21.25 Uhr.) Die Glaubenssätze des Opfers und des Täters verstärken sich gegenseitig. Die Angst vor Einbrechern zieht Einbrecher an. Glaubt ihr, daß der Mensch böse ist, so seid ihr häufig nicht imstande, diese Überzeugung zu erkennen, sondern ihr nehmt sie als eine sogenannte Tatsache des Lebens hin.

Alles, was ihr in eurer Gegenwart erlebt, habt ihr aus einer wahrscheinlichen



Realität auf euch gezogen. Zu euren Lebzeiten muß jedes Ereignis durch den Filter eurer Kreativität gehen, deren einprogrammiertes Zeitbewußtsein weitgehend ein Teil eurer Neuronenstruktur ist; es tritt also normalerweise eine Verzögerung ein, eine gewisse Zeit muß verstreichen, bevor eure Glaubenssätze sich in materielle Wirklichkeit umsetzen können. Wenn ihr eure Überzeugungen ändert, um eure Erfahrungen zu verändern, so müßt ihr zuerst der Schwungkraft Einhalt gebieten, die ihr in Bewegung gesetzt habt: zwar ist die Botschaft abgewandelt, aber der Körper reagiert noch immer gewohnheitsmäßig, reibungslos und ohne zu fragen auf das alteingeschliffene Glaubenssatzsystem. Mit anderen Worten: Der Organismus muß sich an die neue Lebenssituation gewöhnen. Werden Glaubenssätze über Nacht geändert, so braucht es eher weniger Zeit.

Jeder Glaubenssatz läßt sich sozusagen mit einem Kraftwerk vergleichen, das aus dem Wahrscheinlichkeitsbereich nur die Signale aufnimmt, auf die es eingestellt ist, wogegen alle anderen blockiert werden. Wenn ihr ein neues Kraftwerk einrichtet, so können noch eine Weile atmosphärische Störungen oder Lecks auftreten, die auf das frühere Kraftwerk zurückgehen.

Jede Fähigkeit, über die ihr verfügt, kann hervorgehoben, »amplifiziert« und aus ihrem nur wahrscheinlichen Status in eure Lebenspraxis geholt werden. Doch müßt ihr euch, wollt ihr das bewerkstelligen, auf die Fähigkeit konzentrieren und nicht etwa auf die Tatsache, daß ihr von ihr bisher nicht viel Gebrauch gemacht habt.

Ihr könnt Pause machen.

*(21.44 bis 22.01 Uhr.)*

Nun: Ein Maler bringt zu seinen Lebzeiten sein Lebenswerk hervor. Jedes Gemälde ist die vergegenständlichte Auswahl aus einer endlosen Vielfalt wahrscheinlicher Gemälde. Die eigentliche Arbeit der Datenselektion gestaltet sich den bewußten Glaubenssätzen des Malers entsprechend. Sie beinhalten seine Überzeugungen was für ein Mensch er ist, wieviel er als Künstler taugt, welche Art Künstler er ist, welcher »Schule« künstlerischer Überzeugung und Techniken er angehört, welche Einstellung er zur Gesellschaft und welchen Platz er in ihr hat, welche ästhetische und ökonomische Wertvorstellungen er hat und dergleichen mehr.

*(Lange Pause.)* Das gleiche Prinzip ist in der Aktualisierung eines jeden Ereignisses, in das ihr verwickelt seid, wirksam. Ihr erschafft euer Leben. Innere Bilder sind für den Maler von größter Bedeutung. Er bemüht sich, diese auf seine Leinwand zu übertragen. Jeder von euch ist auf seine Weise ein Maler, und eure innere Bilderwelt steht euch Modell für eure Erfahrungen. Der Maler macht von seinem technischen Können Gebrauch, trägt Farben auf, setzt Lichteffekte, die seinem Gemälde künstlerische Substanz verleihen. Eure inneren Bilder ziehen die erforderlichen emotionalen Energien und Kräfte an, damit sie in eurem Leben zur Geltung kommen.

Ihr könnt euer Lebensbild jederzeit ändern, sobald ihr erkennt, daß es lediglich ein Selbstporträt ist, das ihr aus einer unbegrenzten Anzahl wahrscheinlicher Selbstporträts geschaffen habt. Die persönliche und einmalige Note eurer wahrscheinlichen Porträts bleibt in jedem Fall erhalten.

Die Fähigkeiten und Wünsche, die ihr verwirklichen möchtet, sind bereits latent vorhanden und stehen zu eurer Verfügung. Stellt euch vor, ihr seid kränklich und wünscht euch eine gute Gesundheit. Wenn ihr um Wahrscheinlichkeiten wißt, so habt ihr es nicht nötig, so zu tun, als würdet ihr eure gegenwärtige Situation nicht sehen. Ihr werdet sie vielmehr als eine der wahrscheinlichen Realitäten erkennen, die ihr materialisiert habt, und so könnt ihr dann den Prozeß in Bewegung setzen, der nötig ist, um eine andere Wahrscheinlichkeit physisch erfahrbar zu machen.

*(22.19 Uhr.)* Dies wird erreicht, indem man sich auf das Gewünschte konzentriert, ohne es in Konflikt mit dem, was man hat, zu sehen, weil sie einander nicht widersprechen; ein jedes wird als ein Spiegelbild der Glaubenssätze im täglichen Leben empfunden. Wie es Zeit gebraucht hat, euer gegenwärtiges Persönlichkeitsbild mit seinen krankhaften Aspekten aufzubauen, so kann es auch eine Zeitlang dauern, dieses Bild zu verändern. Die Konzentrierung auf die

gegenwärtige krankhafte Situation wird den Prozeß nur verlängern.

Jeder Zustand ist ebenso wirklich oder unwirklich wie jeder andere. Welches Ich? Welche Welt? Ihr habt im großen und ganzen innerhalb eines Rahmens, den ihr euch als Teil eurer Kreatürlichkeit ausgesucht habt, die Wahl. Die Vergangenheit, wie ihr sie euch denkt, und das Unbewußte oder das, was ihr euch unter ihm vorstellt, haben wenig mit eurer gegenwärtigen Lebenserfahrung zu tun, abgesehen von euren Glaubenssätzen. Die Vergangenheit birgt für jeden von euch glückliche, starke, schöpferische und glanzvolle Augenblicke neben Episoden, die euch in Berührung mit Unglück, vielleicht Verzweiflung, Aufruhr und Grausamkeit brachten. Eure gegenwärtigen Überzeugungen wirken wie ein Magnet und aktivieren die vergangenen glücklichen und traurigen Inhalte. Aus euren früheren Erfahrungen wählt ihr alle diejenigen aus, die eure gegenwärtigen Glaubenssätze verstärken, und ignoriert solche, die das nicht tun; diese können sogar eurer Vorstellung nach gar nicht vorhanden sein.

Wie bereits erwähnt wurde, wirken sich die in euch aufsteigenden Erinnerungen auf eure Körperfunktionen aus und verschmelzen Vergangenheit und Gegenwart zu einem harmonischen Bild. Dies bedeutet, daß sich die Teilchen zusammenfügen, ob sie nun erfreulicher Art sind oder nicht.

Dieses Verschmelzen von Vergangenheit und Gegenwart prädisponiert euch für ähnliches Zukunftsgeschehen, denn ihr seid auf es eingestellt. Eine Veränderung würde Vergangenheit wie auch Zukunft umwandeln. Aufgrund eurer Neuronenstruktur ist für euch die Gegenwart offenbar der einzige Punkt, von dem aus Vergangenheit und Zukunft sich umwandeln lassen oder Handeln erwirkt werden kann.

Ich spreche nicht symbolisch: auf die allerintimste Weise werden Vergangenheit und Zukunft durch eure gegenwärtigen Reaktionen modifiziert. In eurem Körper treten Veränderungen ein. In eurem Nervensystem werden Anschlüsse aufgelöst, und Energien, von denen ihr nichts versteht, suchen auf tieferen Ebenen jenseits eures Bewußtseins neue Verbindungen auf.

Eure vorherrschenden Glaubenssätze legen eure Erfahrungen fest. Kreativität und Erfahrung werden von Augenblick zu Augenblick von jedem Individuum neu erschaffen. Punkt und Pause.

*(22.35 bis 22.59 Uhr.)*

Nun: Ihr müßt wissen, daß eure Gegenwart der Punkt ist, in dem Fleisch und Materie sich mit dem Geist treffen. Darum ist die Gegenwart euer Kraftpunkt in eurem jetzigen Leben. Räumt ihr der Vergangenheit einen größeren Stellenwert ein, so müßt ihr euch zwangsläufig ohnmächtig fühlen und die in euch vorhandenen Energien verleugnen.

Hierzu eine Übung: Setzt euch mit weit geöffneten Augen hin, blickt um euch und macht euch klar, daß dieser Augenblick euer Kraftpunkt ist, durch den ihr auf Vergangenheit und Zukunft einwirken könnt.

Die Gegenwart, die euch vor Augen steht, mit ihrer intimen physischen Erfahrung ist das Resultat eures Handelns in anderen, ähnlichen Gegenwarts Augenblicken. Laßt euch deshalb weder von der Vergangenheit noch von der Zukunft einschüchtern. Es besteht keinerlei Notwendigkeit, unerwünschte Aspekte eurer aktuellen Wirklichkeit in die Zukunft zu projizieren. Setzt die Macht der Gegenwart nicht dafür ein.

Wenn ihr jetzt lernt, diese Macht in die Hand zu bekommen, könnt ihr sie wirkungsvoll dazu verwenden, eure Lebenssituation auf beliebige Weise umzugestalten - innerhalb der Grenzen, die euch durch eure Kreatürlichkeit gesteckt sind. Wenn ihr zum Beispiel mit nur einer Hand geboren seid, dann kann eure Macht der Gegenwart sie in diesem Leben nicht regenerieren, obwohl ihr in anderen Realitätssystemen beide Hände habt. *(Seth spielt auf sein Vorwort und auf die in der 615ten Sitzung, Kapitel 2, festgehaltenen Erörterungen an.)*

Äußere Lebensumstände lassen sich immer verändern, sofern ihr die Prinzipien begreift, von denen ich rede. Krankheiten können ausgemerzt werden, selbst solche, die tödlich zu sein scheinen - aber nur dann, wenn die

dahinterstehenden Glaubenssätze beseitigt oder so hinreichend geändert werden, daß ihre spezifische fokussierende Einwirkung auf euren Körper aufgehoben wird. Die Gegenwart in eurem Sinne ist für den praktischen Hausgebrauch der Punkt, an dem ihr aus all den Geschehnissen, die materialisiert werden könnten, eure physischen Erfahrungen auswählt. Eure Lebensumstände ändern sich automatisch mit euren Glaubenssätzen. Mit zunehmendem Wissen wird eure Lebenserfahrung immer erfüllter. Das bedeutet nicht, daß zwangsläufig alles zu einem Ausgleich gelangt oder daß es keine Höhen und Tiefen mehr gibt. Jede Bestrebung setzt das Eingeständnis eines Mangels voraus, jede Herausforderung ist mit Hindernissen verbunden, die überwunden werden müssen. Die Unternehmungslustigeren unter euch nehmen oft größere Herausforderungen an, und folglich kann in ihrer Vorstellung der Kontrast zwischen dem, was sie erreichen wollen, und ihrem gegenwärtigen Status unüberbrückbar erscheinen.

Auf alle Fälle ist jedoch der Kraftpunkt die Gegenwart, und im Hier und jetzt trifft ihr die Wahl, welches Ich und welche Welt ihr verwirklichen wollt. Das Schicksal eines Landes ist das gesamthafte Resultat der Entscheidungen aller seiner Bewohner. Wenn ihr daher eure persönlichen Lebensumstände wählt, wirkt sich das auf jeden anderen Menschen in eurem Land und in der Welt aus.

*(Pause um 23.15 Uhr.)* In vielen »primitiven« Kulturen wird das Individuum nicht nach seinem Alter beurteilt, und das Nachrechnen der Lebensjahre gilt als überflüssig. Manche Menschen kennen ihr Alter nicht einmal. Es würde euch allen sehr gut tun - ob ihr jung, mittleren Alters oder älter seid -, die Zahl eurer Lebensjahre zu vergessen, denn in eurer Kultur sind zu viele Glaubenssätze im Schwange, die euch in dieser Hinsicht einengen. Der Jugend wird Weisheit und dem Alter Lebensfreude abgesprochen.

So zu tun, als gäbe es das Alter nicht, euch jugendlich aufzuführen, weil ihr euch vor dem Alter fürchtet, ist hingegen, wie schon gesagt, auch keine Lösung. In eurem Sinne liegt euer Realitäts- und Kraftpunkt auch in dieser Hinsicht in dem, was ihr gegenwärtig erfährt. Diese Einsicht würde es euch in jedem Lebensalter erlauben, von Eigenschaften und Wissen zu profitieren, das in eurer Vergangenheit »existiert hat« oder in eurer Zukunft »existieren wird«. Eure Lebensalter sind ohnehin gleichzeitig.

Obwohl es Zeit, wie ihr sie versteht, eigentlich nicht gibt, seid ihr neurologisch gezwungen, euer Leben als eine Reihe vergänglicher Augenblicke zu erfahren. Als Lebewesen werdet ihr jung geboren und altert dann. Und doch sind die Tiere als Lebewesen in ihrer Lebenserfahrung diesbezüglich nicht so eingeengt. Sie haben keine das Alter betreffenden Glaubenssätze, die zwangsläufig ihre Fähigkeiten abdrosseln; daher kennen sie, sich selbst überlassen, nicht den gleichen körperlichen Verfall, obwohl auch sie, wie alle Kreaturen, sterben müssen.

Ihr habt keine Ahnung von der Kommunikation, die zwischen euch und euren Haustieren stattfindet, und daß sie auf ihre Weise eure Glaubenssätze interpretieren und auf sie reagieren. Sie spiegeln eure Vorstellungen wider und werden auf diese Weise verwundbar, was unter natürlichen Bedingungen nicht der Fall sein würde. Im weiteren Sinne ist ihre Beziehung zu euch selbstverständlich eine natürliche, doch ihr angeborenes Wissen, daß der Kraftpunkt alles Lebendigen in der Gegenwart liegt, wird bis zu einem gewissen Grade durch ihre Empfänglichkeit gegenüber euren Glaubenssätzen und ihre Auslegung derselben unterminiert. Ein neugeborenes Kätzchen wird anders behandelt als ein älteres. Die Katze reagiert auf solche Konditionierung. Auf genau die gleiche Weise werden eure persönlichen Schlüsse über das Alter zu Erfahrungstatsachen. Könntet ihr euch davon überzeugen, daß ihr zehn Jahre jünger oder zehn Jahre älter wärt, so würde eure persönliche Umwelt das getreulich reflektieren.

Mit Zwanzig wärt ihr in der Lage, aus der Weisheit, die ihr mit Dreißig zu haben hofft, zu schöpfen. Mit Sechzig würdet ihr von physischen Kräften Gebrauch machen können, die ihr nicht mehr zu haben glaubt, die aber trotzdem vorhanden sind. All dies würde außerdem physisch und biologisch durch euren Körper zum Ausdruck gebracht.

Welches Ich? Welche Welt? Wenn ihr einsam seid, so nur deshalb, weil ihr an diesem gegenwärtigen Punkt, den ihr als Zeit versteht, an eure Einsamkeit glaubt. Von dem, was ihr als die Vergangenheit betrachtet, zieht ihr nur solche Erinnerungen ab, die euren Zustand verstärken, und projiziert das dann in die Zukunft hinein. Auf physischer Ebene vergewaltigt ihr euren Körper, der auf euren Einsamkeitszustand biochemisch und hormonal reagiert. Ihr verleugnet außerdem euren eigenen, wichtigen Moment des Handelns in der Gegenwart.

Vitamine, gesündere Ernährung, ärztliche Betreuung können euren Körper vorübergehend wohl verjüngen, aber ohne eine Änderung eurer Glaubenssätze wird er bald wieder in den Niederungen eurer depressiven Gefühle versumpfen. Ihr müßt euch klarwerden, daß ihr eure Einsamkeit selbst fabriziert, und euch entschließen, eure Denk- und Handlungsweise zu ändern. Handeln ist, von außen betrachtet, in physische Bewegung gebrachtes Denken.

Nun: Dies ist das Ende des Diktats, aber gedulde dich einen Moment. Ich habe ein paar Worte an dich zu richten . . .

*(23.37 Uhr. Seth schwenkte sehr plötzlich auf Material für mich um. Es betraf ein paar Vorurteile, die ich über Malerei und Alter gehabt hatte; es war sehr gut beobachtet, und ich war überrascht, erkennen zu müssen, daß diese Vorstellungen die ganze Zeit vor meiner Nase gewesen waren. Die Sitzung endete um 23.45 Uhr.*

*»Ich kann mich seit der letzten Pause an nichts erinnern«, sagte Jane. Ihre ganze Vortragsweise war im Laufe der Sitzung zunehmend eindringlicher und dynamischer geworden. Jetzt fühlten wir uns beide entspannt, aber aktiv.*

*Jane war von dem Ausdruck »Kraftpunkt« eingenommen. Sie empfand ihn als sehr evokativ. Nach der Sitzung äußerte sie wiederholt, sie wünschte, Seth hätte den Ausdruck im Titel für dieses Kapitel verwendet. Sie sprach sogar davon, ihn dort noch beizufügen, tat es dann aber doch nicht.)*

### **Sitzung 657, Mittwoch, den 18. April 1973**

*(In den letzten paar Nächten war Jane sich bewußt gewesen, von Seth Buchmaterial zu erhalten und es mir zu diktieren. »Ich wache ganz konfus auf, sagte sie. » Gewöhnlich ist es fortgeschrittenes Zeug, das wir noch nicht gehabt haben, und ich frage mich dann: »He, was ist eigentlich los?« Manchmal sind es nur Informationen für mich; aber immer weiß ich, daß ein Diktat im Gange ist und daß du mitschreibst. Dann wird mir klar, daß dies ja nicht sein kann, nachdem wir noch immer im Bett sind . . . Sie hat solche Erlebnisse auch schon früher gehabt. 21.05 Uhr.)*

*Guten Abend.*

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Ich möchte, daß der Satz, den ich jetzt durchgeben werde, in Großbuchstaben, gesperrt und auf Zeilenmitte gesetzt wird.

### **DIE GEGENWART IST EUER KRAFTPUNKT.**

Der vorstehende Satz ist einer der wichtigsten dieses Buches. Er geht von der euch bekannten Zeitstruktur aus. Wie bereits erwähnt wurde (*in der 635sten Sitzung, Kapitel 14*), verwirklicht ihr reales Geschehen von dem Schnittpunkt aus, an dem sich Fleisch und Geist treffen, indem ihr Ereignisse euren Glaubenssätzen entsprechend unter den Wahrscheinlichkeiten auswählt.

All eure physischen und seelisch-geistigen Fähigkeiten vereinigen sich dann zu jener Glanzleistung an Konzentration, die sich in eurer Gegenwartserfahrung zeigt. Ihr seid kein Opfer der Vergangenheit oder ehemaliger Überzeugungen, außer ihr glaubt es zu sein. Wenn ihr eure Macht der Gegenwart voll begreift, so wird euch verständlich, daß euer Handeln an diesem Punkt auch die Vergangenheit, die Glaubenssätze und Reaktionen dieser Vergangenheit, verändert.

Ich sage euch, daß eure gegenwärtigen Glaubenssätze gewissermaßen Anweisungen sind, die ihr eurer Gesamtpersönlichkeit erteilt, während zugleich eure ehemaligen Erfahrungen euren aktuellen Realitätsvorstellungen entsprechend geordnet und umgewendet werden.

Die Zukunft - die wahrscheinliche Zukunft - wird auf die gleiche Weise verändert. Auf die Quelle eurer gegenwärtigen Probleme zurückzublicken kann euch zu der schlechten Angewohnheit verleiten, einseitig nur das an eurer Vergangenheit Negative aufzuspüren, und verhindern, daß ihr diese eure Vergangenheit (*sehr intensiv*) auch als Quelle der Freude, der Erfüllung und des Erfolges erlebt.

Euer früheres Leben wird dann durch eure gegenwärtige Unzufriedenheit geprägt, und eure Problematik wird verstärkt.

Es ist, als läset ihr ein Geschichtsbuch, das nur dem Versagen, den Grausamkeiten und Irrtümern des Menschengeschlechts gewidmet ist und alle seine Errungenschaften ignoriert. Solche Praktiken können dazu führen, daß ihr eure eigene »Lebensgeschichte« dazu mißbraucht, ein Zerrbild dessen, wer und was ihr seid, zu zeichnen - ein Bild, das sich dann wiederum auf eure gegenwärtigen Lebensumstände niederschlägt.

(*Pause um 21.21 Uhr.*) Diejenigen unter euch, die das praktizieren und ständig in der Vergangenheit graben, um zu ergründen, was in der Gegenwart nicht stimmt, gehen nur allzuoft am Wesentlichen vorbei. Sie verstärken ständig die negativen Erfahrungen, denen sie zu entgehen trachten. Ihre Probleme wurden ursprünglich durch genau die gleiche Denkweise hervorgerufen. Eine große Anzahl unbefriedigender Lebensumstände wird dadurch geschaffen, daß die Menschen in den verschiedensten Phasen ihres Lebens Angst bekommen, an sich selbst zweifeln und sich auf »negative« Aspekte zu konzentrieren beginnen.

Jemand erfreut sich vielleicht bester Gesundheit und beginnt aufgrund bestimmter Erfahrungen gleichwohl an seiner Fähigkeit, mit anderen Menschen auszukommen, zu zweifeln. Er fängt also an, in seiner Vergangenheit nachzuforschen - mit der Idee, er sei kontaktarm, im Kopf -, und deckt nun in seiner Vergangenheit alle möglichen Anzeichen auf, die seine Ansicht untermauern.

Würde er seine Erinnerungen auf der Suche nach andersartigem Beweismaterial durchstöbern, so würden sich in derselben Vergangenheit genug Beispiele dafür finden, daß er zu anderen ein gutes Verhältnis hatte. So diktiert der Inhalt eurer gegenwärtigen Glaubenssätze den Inhalt auch der Erinnerungen, die ihr im Geiste vorbeifilieren laßt, und das Erinnernte scheint dann eure Glaubenssätze zu rechtfertigen.

Wenn ihr schon eure Glaubenssätze ändert, so vergeßt bei der Rekonstruktion eurer Vergangenheit eure neuen Überzeugungen nicht. Wenn ihr krank seid, denkt daran, daß ihr einmal gesund wart, und durchstößt euer Leben nach Gesundheitsbeweisen. Euer Dasein als solches ist schon ein schlagender Beweis, daß in euch Gesundes ist!

In fast allen Fällen einer wie immer gearteten Beeinträchtigung hat sich der Betroffene dazu erzogen, aus welchen Gründen immer das Negative zu betonen.

(*Pause um 21.40 Uhr. Janes Vortragsweise war bei der Durchgabe dieses Materials äußerst kraftvoll.*)

Hinter den augenscheinlichen Ursachen einer Beeinträchtigung oder Beschränkung des persönlichen Lebens stecken immer noch andere, weitreichende Glaubenssätze, die sich in eurer Lebenserfahrung nachteilig auswirken. Man hat euch gelehrt, daß ihr Opfer eurer Vergangenheit seid; deshalb meint ihr die Ursachen persönlicher Schwierigkeiten in der Vergangenheit aufspüren zu müssen. Ihr bemüht euch herauszufinden, was ihr damals falsch gemacht habt oder welche Fehler damals begangen wurden oder welche Fehlinterpretationen damals unterliefen! Was immer man euch beigebracht haben mag, der Kraftpunkt ist in der Gegenwart zu finden: was ihr jetzt glaubt, strukturiert eure Erinnerungen.

Anhand der so verfärbten Erinnerungen kann man zu jedem beliebigen Schluß gelangen, ähnlich wie mit Statistiken. An irgendeinem Punkt legt ihr euch auf die eine oder andere Lebenserfahrung fest und schiebt dieser die Verantwortung für

die gesamten Lebensumstände eurer Gegenwart zu.

Die Frage »Was fehlt mir?« führt nur zu neuen Beschränkungen und verstärkt bereits vorhandene, indem sie Negatives in der Gegenwart übertreibt und in die Zukunft hineinprojiziert.

Welches Ich? Welche Welt? Diese Fragen müssen von euch im »Hier und Jetzt« beantwortet werden, und zwar aufgrund der Erkenntnis, daß eure Handlungsfähigkeit in der Gegenwart und nicht in der Vergangenheit liegt.

Möchtest du eine Pause?

(»Nein.« - *Pause um 21.56 Uhr. Dann mit Intensität:*) Wollt ihr euch von lästigen Beschränkungen befreien, liebe Freunde, dann baut eure Vergangenheit von der Gegenwart her neu auf. Wie immer eure Lebensumstände sein mögen, behandelt die Vergangenheit als eine Quelle des Reichtums, sucht in ihr nach Erfolgen und entdeckt an ihr das Gute.

Wenn ihr euch auf das konzentriert, was falsch war, werdet ihr blind für das Gute, und die Vergangenheit reflektiert dann nur noch die Mängel, mit denen ihr es heute zu tun habt. Andere, glückliche Erfahrungen werden für euch buchstäblich unsichtbar. Da im Grunde Vergangenheit und Zukunft gleichzeitig ablaufen, baut ihr so auf eine sehr gefährliche Weise eure Zukunft auf der gleichen verhängnisvollen Grundlage auf.

Zu irgendeinem Zeitpunkt hat der Mensch, der mit der Frage »Was fehlt mir?« umherirrt, aufgehört, sich auf das zu konzentrieren, was in bestimmten Bereichen seines Lebens stimmt, und hat begonnen, sich auf spezielle Mängel einzustellen und diese hochzuspielen. Mit der besten Absicht wird zwar nach Lösungsmöglichkeiten gesucht, aber immer von der Voraussetzung ausgehend, daß etwas nicht in Ordnung ist.

Wird das dauernd praktiziert, so kann die Konzentration auf das Negative allmählich auf andere, vormals intakte Erlebnisbereiche übergreifen.

Macht Pause - und merkt euch diese Sitzung.

(»Ja.« - *22.05 Uhr. Janes Trance war tief gewesen. Fortsetzung im gleichen raschen Tempo um 22.16 Uhr.*)

Ihr seid also keine Opfer eurer ehemaligen Glaubenssätze. Je früher ihr jedoch anfangt, euch nach euren neuen zu richten, desto besser. Gegenteiligenfalls muß geschlossen werden, daß ihr im Augenblick noch kein Vertrauen zu ihnen habt.

Wenn ihr arm seid und mehr Geld haben wollt und versucht, an künftigen Wohlstand zu glauben - während euch die Armut noch ins Gesicht starrt -, so müßt ihr in eurer Gegenwart eine symbolische Handlung vollziehen, die zeigt, daß ihr dazu bereit seid, eine Veränderung anzunehmen. So töricht das klingen mag, ihr solltet etwas Geld wegschenken oder euch auf eine andere euch angemessene Weise so verhalten, als hättet ihr mehr Geld, als ihr tatsächlich habt. Ihr müßt nach euren neuen Glaubenssätzen leben, damit die neue Botschaft durchdringen kann.

Ihr tragt euren Glaubenssätzen folgend gewohnheitsmäßig ein bestimmtes Verhalten zur Schau. Wenn ihr jetzt aufgrund eines bewußten Willensaktes einige dieser Gewohnheiten ändert, dann kommt eure Botschaft an. Die Initiative muß aber von euch im Hier und Jetzt ausgehen. Auf eine sehr konkrete Weise bedeutet dies, daß ihr euren Standpunkt und die gesamte Perspektive ändert, aus denen heraus ihr Gegenwart und Vergangenheit und auch die Zukunft betrachtet habt.

Ihr müßt in euch hineinhorchen und im Innern aufzuspüren versuchen, was ihr euch an positiven Erfahrungen wünscht. Schaut euch eure Vergangenheit unter diesem Gesichtspunkt an. Stellt euch die Zukunft vom Kraftpunkt dieser eurer Gegenwart aus vor. Es ist nur natürlich, das Wünschenswerte im Gegensatz zu dem, was da ist, zu sehen, und allzuleicht, sich dann gleich entmutigen zu lassen. Ein richtig genutzter Zeitraum von nur fünf Minuten kann euch von großem Nutzen sein. Konzentriert euch während dieser Zeit auf die Tatsache, daß der Kraftpunkt hier in der Gegenwart liegt. Empfindet dies als Gewißheit und legt Nachdruck darauf, daß eure emotionalen, geistigen und psychischen Fähigkeiten im Fleisch zentriert werden, und richtet dann fünf Minuten lang eure ganze Aufmerksamkeit auf das, was ihr euch wünscht. Formuliert im Geiste eure Wünsche und stellt euch bildhaft den

Zustand ihrer Verwirklichung vor.

(22.30 Uhr.) Setzt alle eure Energie und Vorstellungskraft ein. Dann vergeßt alles. Prüft nicht nach, ob es wirkt. Nur sorgt dafür, daß während der Übung eure Absichten klar und eindeutig sind, und macht nach der Übung auf irgendeine Weise, eurer individuellen Lage entsprechend, eine Geste, die handlungsmäßig auf der Linie eures Wunsches liegt. Das kann eine ganz simple Handlung sein. Fühlt sich jemand einsam und ungeliebt, so kann sie einfach darin bestehen, daß er einem anderen zulächelt. Ist jemand arm, so kann er zum Beispiel einen gewünschten Gegenstand kaufen, der vielleicht einen Deut mehr kostet, als ihr habt ausgeben wollen. Tut es in dem Vertrauen, daß die Mehrkosten irgendwie wieder hereinkommen werden; wichtig ist dabei nur zu handeln, als ob ihr mehr hättet, als ihr in Wirklichkeit habt.

Auf die Gesundheit übertragen heißt das, daß ihr euch einmal täglich auf eine euch mögliche Weise so verhaltet, als wärt ihr nicht krank. Der Glaube an die Gegenwart, fünf Minuten lang in der empfohlenen Weise verstärkt, kann manchmal zusammen mit einer solchen Handlung des Als-ob buchstäblich Wunder wirken.

Wirkungen können jedoch nur dann eintreten, wenn ihr aufhört, in der Vergangenheit nach »dem, was nicht stimmt«, zu fahnden und so eure negativen Erfahrungen zu verstärken. Das gleiche Prinzip kann in allen Lebensbereichen angewandt werden. Überall habt ihr die Möglichkeit, aus einer Vielfalt wahrscheinlicher Erfahrungen zu wählen.

Diejenigen unter euch, die in mehr oder weniger konventionellem Sinne an Reinkarnation glauben, können den Fehler begehen, »früheren« Leben an allem die Schuld zu geben, indem sie diese in das System ihrer gegenwärtigen Glaubenssätze einbeziehen. Es ist schon schlimm genug, wenn ihr euch einbildet, daß ihr das Opfer einer, nämlich eurer Vergangenheit seid; wenn ihr euch jedoch unzähligen Irrtümern aus unzähligen anderen Leben ausgeliefert fühlt, so bringt ihr euch in eine unmögliche Lage: der bewußte Wille wird um seine Handlungsfähigkeit gebracht. Auch wißt ihr: Solche Leben spielen sich gleichzeitig ab. Sie sind andere Ausdrucksformen eurer selbst, die zueinander in Wechselbeziehung stehen, wobei jedes bewußte Selbst seinen Kraftpunkt in seiner eigenen Gegenwart hat.

(22.45 Uhr.) Der Glaube an »frühere Leben« wird häufig dazu benutzt, in der Gegenwart gegebene persönliche oder soziale Verhältnisse den Gründen nach zu untermauern - solche Erinnerungen erhalten, genau wie auch die das jetzige Leben betreffenden Erinnerungen, aufgrund der Glaubenssätze der Gegenwart ihre Struktur.

Werden euch Informationen über »frühere Leben« durch einen anderen Menschen, zum Beispiel durch ein Medium, zugetragen, so besteht auch von dieser Seite her die Tendenz, »Leben« herauszugreifen, die für euer heutiges Leben von Belang sein könnten, und diese natürlich unbewußt - auf haargenau die Linie eurer Glaubenssätze zu bringen. Das liegt vielleicht gar nicht einmal offen zutage. (Mit Nachdruck:) Wenn sich ein Mensch für grundsätzlich wertlos hält, so wird er sich an Leben erinnern können oder an sie erinnert werden, die diese Vorstellung rechtfertigen. Ist er davon überzeugt, daß er heute für früher begangene Sünden büßen muß, so zieht diese Überzeugung die Erinnerung an solche Leben an, die das bestätigen; es wird sich dabei um eine manipulierte Erinnerung handeln, die alles ausläßt, was der Überzeugung widerspricht.

Glaubt ein Individuum, daß es ausgenutzt wird und in einer banalen Existenzbar jeder Anerkennung dahinvegetiert, so wird es aus sich selbst oder durch andere Informationen erhalten, die zeigen, daß ihm in einem anderen Leben höchste Ehren zuteil wurden - was seinen Glauben untermauert, daß es jetzt bedeutungslos oder gar verächtlich ist.

Die Aussagen, die ich hier mache, sind allgemein zu verstehen, denn jedes Individuum hat seine eigene Methode, seine Glaubenssätze zu verstärken und zu rechtfertigen. Wenn ihr euch für krank haltet, so wird allfälliges Reinkarnationsmaterial höchst wahrscheinlich zeigen, daß ihr früher Verbrechen begangen habt, die ihr jetzt abbüßen müßt. Welchen Bezugsrahmen auch immer ihr wählt, eurer Glaubenssatz wird seine Bestätigung finden.

Die Wahrheit, soweit sie sich formulieren läßt, ist diese: Ihr formt eure eigene Realität jetzt in der Begegnung von Seele und Fleisch, und in eurem Sinne ist die Gegenwart euer Kraftpunkt.

Möchtest du eine Pause?

(»Ja.« - 22.55 Uhr.

*Janes Trance war ausgezeichnet gewesen, ihr Vortrag gleichmäßig und oft sehr nachdrücklich. »Ich liebe es«, sagte sie begeistert, »wenn das Material auf die Weise kommt. Ich weiß auch, wie es weitergeht . . . Dann ist da drüben« - sie wies nach rechts, damit andeutend, daß ihr jetzt mehr als nur ein Kanal zu Seth offenstand - »noch Information darüber, wie sich dieses Zeugs auf uns anwenden läßt, wenn wir uns darum bemühen.« Seth kam um 23.07 Uhr wieder.)*

Nun: Jedes eurer Reinkarnationsselbst wird als Wesen von Fleisch und Blut geboren - genau wie ihr. Jedes hat seine eigenen »Kraftpunkte«, seine aufeinanderfolgenden Augenblicke, in denen es seine tägliche Existenz in linearer Form aus all den ihm zu Gebote stehenden Wahrscheinlichkeiten materialisiert.

Es findet so etwas wie ein Zusammentreffen zwischen euren gegenwärtigen Kraftpunkten und denen eurer »Reinkarnationsselbst« statt. Es sind sogar biologische Verbindungen im Sinne eines Zellgedächtnisses vorhanden. Ihr könnt also aufgrund eurer gegenwärtigen Glaubenssätze innerhalb eurer Raumzeit Affinitäten gegenüber bestimmten Erfahrungen entwickeln, die ihr mit diesen anderen Selbst teilt. Zwischen diesen multidimensionalen Kraftpunkten gibt es ein dauerndes Wechselspiel, so daß ein in eurem Sinne inkarniertes Selbst die Fähigkeiten aller anderen Selbst beliebig anzapfen kann, soweit seine Glaubenssätze das erlauben.

(Pause.) Diese Selbst sind eine Art Gegenstücke eurer selbst, sind Geschöpfe wie ihr, die körperliche Wirklichkeit erfahren; andererseits aber läßt euer Organismus das Erlebnis der Gleichzeitigkeit der Erfahrungen nicht zu. Das soll nicht heißen, daß ihr dies auf anderen Ebenen nicht wahrnehmen könnt; es heißt nur, daß, wie ihr es seht, die Ereignisse der Reihe nach abzulaufen scheinen.

Ganz konkret geschieht aber die Vergangenheit noch immer, und zwar in individueller wie auch in kollektiver Hinsicht. Ihr bringt sie aus eurer Gegenwart in Übereinstimmung mit euren Glaubenssätzen hervor. Ein operativ entfernter Blinddarm wird sich allerdings nicht wieder neu bilden. Das entspricht den allgemeinverbindlichen Regeln, die eurer Kreatürlichkeit einprogrammiert sind. Es ist euch jedoch viel mehr Freiheit gegeben, als ihr glaubt, sogar auch auf der Zellebene.

Ende des Diktats.

(23.21 Uhr. Jetzt gab uns Seth ungefähr eine Seite Material durch, um zu zeigen, welchen Gebrauch Jane und ich von dem in dieser Sitzung erörterten Material machen können. Ende um 23.38 Uhr.

*Eine Anmerkung: Ich habe den Eindruck, daß eine Verbindung besteht zwischen Seths »Reinkarnationskraftpunkten«, dem Zellgedächtnis und den »Koordinationen«, die er in Kapitel 5 der »Gespräche mit Seth« darstellt: »Diese Koordinationspunkte dienen als Leitungssystem für den Durchfluß von Energien und als Ausbuchtungen oder Wege von einer Realität zur anderen. Sie dienen außerdem als Transformatoren und liefern einen Großteil der Zeugungsenergien, die die Schöpfung in eurem Sinne zu einer kontinuierlichen machen . . . Diese Punkte wirken auf das, was ihr Zeit und Raum nennen würdet, ein . . .«)*

### **Sitzung 658, Montag, den 23. April 1973**

(Gestern hat Jane ein ziemlich langes Gedicht in Sumari angefangen. Sie nennt es »Das Lied der silbernen Brüder«. Im Zuge der Niederschrift geriet sie allmählich in einen veränderten Bewußtseinszustand hinein und »schwamm in einem Hochgefühl



*innerer Konzentration«, wie sie es ausdrückte. Bei fortschreitender Arbeit schrieb sie buchstäblich zwei Gedichte zugleich, indem sie jeder Verszeile in Sumari das englische Gegenstück nachfolgen ließ. Normalerweise läßt sie immer eine Weile verstreichen, bevor sie sich an die Übertragung eines Sumari-Gedichtes macht; Tage, Wochen, ja sogar Monate können darüber hingehen.*

*Als Jane sich heute nachmittag wieder an ihr Gedicht machte, kehrten ihre Hochgefühle in noch gesteigerter Form wieder. Sie reichten fast an die in der 639sten Sitzung, Kapitel 10, und die in der 653sten Sitzung, Kapitel 13, beschriebenen Gefühle heran. Schließlich rief sie nach mir, als ich in meinem Studio stand und malte, und las mir die »Silbernen Brüder« vor. Das Gedicht war noch immer nicht fertig. »Aber jetzt weiß ich nicht, was ich machen soll«, wiederholte sie immer wieder und sah ganz verwirrt aus. »Das Sumari stürzt so schnell auf mich ein, daß ich keine Zeit habe, es aufzuschreiben - von der englischen Fassung ganz zu schweigen.*

*Gleichzeitig lebe ich in diesen Ideen. Sie sind nicht mehr bloß Worte . . . Donnerwetter!« Ihr Kopf fiel nach vorn. Sie wurde immer entspannter. »Manchmal reicht das, was ich zu Papier bringe - selbst gute Gedichte - nicht an das, was ich fühle, heran; es ist zu schwach. Ich hatte eigentlich vor weiterzumachen; aber ich bin zu high und zu müde dazu . . .« 21.43 Uhr.)*

Nun: Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Jede gelungene Hypnose demonstriert deutlich, daß der Kraftpunkt in der Gegenwart liegt und daß die Glaubenssätze eure Erfahrungen diktieren.

Es ist nichts Magisches an der Hypnose. Jeder von euch kennt und praktiziert sie (*wie dies in der 620sten Sitzung, Kapitel 4, aufgezeigt wurde*). Nur wenn die hypnotische Suggestion mit bestimmten Ritualen verbunden und somit vom Alltagsleben abgesondert betrieben wird, mutet sie magisch an. Im Hypnosezustand kann die hypnotisierte Person ihre volle Konzentrationskraft entfalten, und es werden unbewußte Mechanismen aktiviert.

In der üblichen Form der Hypnosepraxis, wie diese von den meisten Hypnotherapeuten betrieben wird, treten die Nachteile dieses Phänomens zutage. Die hypnotisierte Person übernimmt freiwillig die Glaubenssätze ihres Hypnotiseurs. Da es Telepathie gibt (*wie in Kapitel 3 dargelegt wurde*), reagiert die hypnotisierte Person nicht nur auf den formulierten Befehl, sondern auch auf unausgesprochene Glaubenssätze des Hypnotherapeuten.

Die Hypnose zeigt eindeutig und schlagend, wie eure Glaubenssätze euer Verhalten im Alltagsleben beeinflussen. Die verschiedenen Hypnosemethoden laufen im Grunde darauf hinaus, die ganze Konzentration unter Ausschaltung aller Störfaktoren auf einen einzigen Punkt zu lenken.

*(Lange Pause um 21.54 Uhr.)* Eure Glaubenssätze wirken also wie Suggestionen eines Hypnotiseurs. Sofern genaue Anweisungen erteilt werden, stellen sich automatisch dementsprechende Erfahrungen ein. Wohl die wichtigste Suggestion, die euch zum Durchbruch verhelfen kann, ist diese: »Ich erschaffe meine eigene Realität, und die Gegenwart ist mein Kraftpunkt.« Wenn euch die Auswirkungen eines Glaubenssatzes nicht gefallen, dann müßt ihr diesen ändern, denn die Manipulation bloß der äußeren Lebensumstände allein führt nicht zur Lösung eurer Probleme. Wenn ihr eure Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit als Trümpfe, die euch die Gegenwart bietet, wirklich erfaßt, werden euch vergangene Ereignisse nicht mehr sozusagen hypnotisch anziehen.

Stellt euch die Gegenwart als ein Erfahrungsreservoir vor, das aus vielen Quellen zusammengeflossen ist und, wie ihr es versteht, aus Vergangenheit und Zukunft gespeist wird. Es gibt eine Unmenge solcher Zuflüsse (Wahrscheinlichkeiten), und aufgrund eurer Glaubenssätze trifft ihr die Auswahl, indem ihr ihre Strömungen nach euren Glaubenssätzen reguliert. Zum Beispiel: Wenn ihr euch ständig auf den Glaubenssatz einstellt, daß euer Kindheitsmilieu schädlich und zerstörerisch auf euch eingewirkt hat, dann werden aus der Vergangenheit nur schädliche und zerstörerische Erfahrungen in euer jetziges Leben

einfließen. Es hat keinen Wert zu sagen: »Mein Leben war aber traumatisch!« und somit den Glaubenssatz zu verstärken. Ihr müßt diese abträgliche Überzeugung ändern oder, noch besser, sie völlig ablegen; sonst werdet ihr euch ihren Folgen niemals entziehen können. Dies soll nicht heißen, daß ihr euch selbst belügen sollt; wenn es euch jedoch so vorkommt, als hätte es in eurer Kindheit überhaupt keine Freuden, Triumphe oder Vergnügungen gegeben, so belügt ihr euch jetzt. Ihr habt euch auf das Negative dermaßen konzentriert, daß alles andere daneben verblaßt. Ihr hypnotisiert euch selbst, und zwar von der Gegenwart aus, indem ihr die Vergangenheit nicht mehr so seht, wie ihr sie tatsächlich erlebt habt, vielmehr wie sie euch heute im Lichte eurer gegenwärtigen Glaubenssätze gewesen zu sein scheint.

Ihr habt sie rekonstruiert. Wenn ich euch daher empfehle, eure Vergangenheit neu zu ordnen, dann ist das nicht etwas, das ihr noch nie getan habt. Die Hypnose ist nichts anderes als ein Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit, in dem ihr auf euch suggerierte Glaubenssätze eingestellt seid. Populäre Demonstrationen wollen das Publikum glauben machen, die hypnotisierte Person müsse völlig entspannt oder in Tieftrance sein. Das entspricht jedoch nicht den Tatsachen. Das Phänomen stellt sich ein, wenn eine intensive Konzentration auf bestimmte hereinkommende Daten unter Ausschluß aller anderen erreicht wird. Darum müssen die erteilten Befehle klar und sachlich sein; zweideutige Informationen, widersprüchliche Signale werden nicht empfangen.

(22.12 Uhr.) Die Ausschaltung überflüssiger Daten und die Einengung des Aufmerksamkeitsfeldes sind die zwei wesentlichsten Faktoren. Entspannung ist nur insofern förderlich, als sie die Körpersignale dämpft und euren Geist diesbezüglich entlastet.

Viele Glaubenssätze wurden ursprünglich aufgrund einer solchen Situation übernommen - ohne förmliche Induktion, bloß weil die Umstände das begünstigten. Eine Situation der Gefahr führt sofort zu gesteigerter Konzentration. Sämtliche Energien werden dann schlagartig mobilisiert; Entspannung spielt dabei sicher keine Rolle.

(Pause.) Andererseits können Glaubenssätze angenommen werden, wenn das Bewußtsein scheinbar ausgeschaltet oder infolge eines Schocks abgestumpft oder unter Narkosewirkung lahmgelegt ist. Das Aufmerksamkeitsfeld ist dann verengt, die Aufmerksamkeit jedoch intensiviert. Eine der Schwierigkeiten besteht darin, daß gemeinhin zwischen Bewußtsein und Unbewußtem zu streng unterschieden wird. Eigentlich greifen sie ineinander. Eine richtig angewandte Hypnose ohne den üblichen Hokusfokus ist eine ausgezeichnete Methode, neue Glaubenssätze einzuführen und alte loszuwerden. Dies gilt jedoch nur für den Fall, daß ihr in einem solchen Augenblick die Macht eures Bewußtseins kennt und um dessen Fähigkeit wißt, unbewußte Inhalte zu aktivieren.

Ihr könnt Pause machen.

(22.20 bis 22.29 Uhr.)

Es ist von größter Wichtigkeit, daß ihr euch über verschiedene Punkte klar seid, bevor ihr die von mir empfohlene Methode ausprobieret.

Zunächst einmal ist das Unbewußte kein Schwamm, der, ohne auf euer bewußtes Selbst Rücksicht zu nehmen, wahllos alles in sich aufsaugt. Alle wie immer suggerierten Glaubenssätze werden zuerst durch euer Bewußtsein gefiltert, und nur die von euch akzeptierten Suggestionen dürfen andere Bereiche des Selbst durchdringen.

Negative Glaubenssätze werden euch also niemals gegen euren Willen aufgezwungen. Niemand kann sie euch »anhängen«, sie müssen von euch bewußt akzeptiert werden. In der traditionellen Praxis der Hypnose spielen Hypnotiseur und Hypnotisierter ein Spielchen miteinander. Gibt der Hypnotiseur dem Hypnotisierten den Befehl, das Geschehene zu vergessen, dann gibt dieser vor, das zu tun. Beide glauben an ein anschließendes Vergessen, und es ist die Macht des Glaubens, die so demonstriert wird. Zumeist wird aber das Ganze als Hinweis dafür genommen, daß das Bewußtsein unter solchen Umständen hilflos sei; und das trifft nicht zu.

Ganz ohne Präliminarien habt ihr euch all eure Glaubenssätze »hypnotisiert«.

Dies bedeutet nichts anderes, als daß ihr sie bewußt angenommen, euch auf ihre Inhalte eingestellt, widersprüchliche Daten ausgeschlossen, eure Interessen auf die betreffenden Punkte begrenzt und die unbewußten Mechanismen in Gang gesetzt habt, die solche Überzeugungen dann als Erfahrungen in eurem Leben zur Geltung kommen lassen.

*(Pause.)* Hypnose stellt nur eine gesteigerte Form dessen dar, was andauernd geschieht. Sie ist ein perfektes Beispiel dafür, wie im Idealfall - der im Alltag jedoch nur selten vorkommt - Sofortresultate erzielt werden können, wenn neue Glaubenssätze an die Stelle der alten gesetzt und wirksam werden.

*(Pause um 22.42 Uhr.)* Wir werden uns mit leicht anwendbaren Methoden befassen, die es euch ermöglichen werden, eure Glaubenssätze zu ändern und neue Erfahrungen zu machen. Ich werde noch zeigen, wie eure individuellen Glaubenssätze Freude und Leid anziehen. Es wird auch davon die Rede sein, wie kollektive Glaubenssätze Menschen zu festlichen Höhepunkten zusammenführen oder zu Opfern oder Überlebenden von Katastrophen machen, die sich scheinbar unabhängig von ihnen abspielen.

Zunächst besprechen wir die Hypnose - die ganz natürliche Hypnose und den Gebrauch, den ihr jetzt von ihr macht. Ihr werdet sehen, daß ihr sie von eurem gegenwärtigen Kraftpunkt aus völlig mühelos und gezielt anwenden könnt.

Ende des Kapitels. Ich habe euch ja gesagt, es werde ein kurzes.

*(»Ja.«)*

Natürliche Selbsthypnose - Wie ihr euch  
Suggestionen des Erwünschten  
einpflanzen könnt

**Fortsetzung der Sitzung 658 vom 23. April 1973**

Und nun gedulde dich einen Moment.

*(Pause um 22.46 Uhr.)* Kapitel . . .

*(»Sechzehn«, sagte ich, als Jane etwas zögerte. Mit einem Lächeln und zunehmend lauter und tiefer:) Kapitel 16: »Natürliche Selbsthypnose - Wie ihr euch Suggestionen des Erwünschten einpflanzen könnt.«*

Welche Realität steht hinter der persönlichen Realität? Ist euer physisches Leben eine Sinnestäuschung? Gibt es eine definierbare, konkrete Realität, von der eure eigene Realität nur ein Abglanz ist?

Wenn ihr meint, eure Realität sei das Bild, das eure Sinne euch zeigen, dann täuscht ihr euch. Physisch erfährt ihr eure Existenz natürlich durch die Sinne. Doch eure Aufmerksamkeit wird weitgehend durch euren Glauben an die Wirklichkeit eurer Sinneswahrnehmungen fokussiert. Das ergibt das Bild, in dem die Realität euch jetzt erscheint. Euer irdisches Dasein ist aber nur eine Version der Realität - nicht die Realität in ihrer Gesamtheit, sondern ein Ausschnitt derselben. Ihr erlebt sie wie im Blick durch ein Fenster, durch das ihr die Realität wahrnehmt.

Um diese Erfahrung auszukosten, richtet ihr eure ganze Aufmerksamkeit auf diese Realität, und ihr setzt dabei zusätzlich auch alle eure anderen, die nichtphysischen Fähigkeiten ein. Die Nerven und Zellen eures Körpers reagieren so, wie ihr es erwartet, und die in eurem Bewußtsein verankerten Glaubenssätze werden bis zu einem gewissen Grade von allen Teilen des Selbst, bis hinunter zum kleinsten Atom und Molekül, befolgt. Die »großen« Ereignisse, die sich in eurem Leben abspielen, eure zwischenmenschlichen Beziehungen wie auch die in eurem Körper gewohnheitsmäßig ablaufenden winzigsten physischen Vorgänge - all das wird von euren bewußten Glaubenssätzen maßgebend beeinflusst.

*(23.04 Uhr.)* Wenn ihr krank seid, sagt ihr vielleicht: »Ich wollte nicht krank sein«, oder wenn ihr arm seid: »Ich wollte nicht arm sein«, oder wenn euch niemand liebt: »Ich wollte nicht einsam sein.« Und doch habt ihr aus irgendeinem Grunde irgendeinmal begonnen, mehr an Krankheit als an Gesundheit, an Armut mehr als an Wohlstand, an Einsamkeit mehr als an Zärtlichkeit und Liebe zu glauben.

Es mag sein, daß ihr einige dieser abträglichen Überzeugungen von euren Eltern übernommen habt. Ihre Glaubenssätze haben euch vielleicht in eurer Kindheit geprägt, oder ihr seid später in einer Phase enttäuschender Lebenserfahrungen zu derartigen Glaubenssätzen übergegangen; auf jeden Fall aber lassen sich diese ändern, sofern ihr nur eure in der Gegenwart vorhandene Handlungsfähigkeit nutzt. Ich will damit nicht sagen, daß jeder voll euch gesund, reich und geliebt sein muß oder sein sollte. Ich spreche hier nur diejenigen an, in deren Leben sich Wirkungen zeigen, mit denen sie unzufrieden sind. Zweifellos haben die Suggestionen, die ihr euch laufend erteilt, mit der Zeit die Wirkung von Glaubenssätzen, die sich dann in euren Erfahrungen widerspiegeln.

Manche von euch sind denkfaul. Sie setzen sich nicht bewußt mit den empfangenen Daten auseinander. Viele, die aus Prinzip als negativ empfundene Daten »verleugnen« und positive Inhalte an deren Stelle setzen, tun dies, weil sie fest davon überzeugt sind, daß die Macht negativer Bewußtseinsinhalte stärker als die der positiven sei.

Jeder von euch wird in seinem Leben negative Inhalte seines gewohnheitsmäßigen Denkens aufdecken können, die in entsprechenden

Lebenserfahrungen ihren Niederschlag gefunden haben. Bei einem auf diese Art konditionierten Verhalten werden negative Aspekte ständig dadurch verstärkt, daß man sich auf sie konzentriert. Das ist natürliche Hypnose, Selbsthypnose, und so werden eure Suggestionen in eurem Erfahrungsbereich zur Geltung kommen.

Macht Pause.

*(23.14 bis 23.29 Uhr.)*

Viele Menschen schreiben einem Hypnotiseur wie einem Privilegierten große Suggestionen zu; ihr alle verfügt über solche Kräfte. Immer wenn euch die ungeteilte Aufmerksamkeit eines anderen Menschen zuteil wird, spielt ihr die Rolle eines Hypnotiseurs: ihr suggeriert eurem Zuhörer Ansichten, Überzeugungen, Gefühle.

Immer wenn ihr euch eure eigene ungeteilte Aufmerksamkeit zuwendet, seid ihr zugleich Hypnotiseur und Hypnotisierter. Ihr gebt euch selbst posthypnotische Suggestionen, zumal wenn ihr gegenwärtige Lebensumstände auf die Zukunft projiziert. Ich möchte euch klarmachen, daß die durch Selbsthypnose in Gang gesetzten Mechanismen und Wirkungen völlig natürlich sind und nichts mit Magie zu tun haben.

Widmet deshalb täglich fünf oder höchstens zehn Minuten der natürlichen Selbsthypnose, um euch erwünschte neue Glaubenssätze anzueignen. Konzentriert dabei eure Aufmerksamkeit möglichst bildhaft auf eine einzige, einfache Aussage. Wiederholt die Suggestionen während der Übung immer wieder und konzentriert euch auf ihren Inhalt. Versucht diesen auf jede nur erdenkliche Weise zu fühlen und laßt euch nicht ablenken. Schweift ihr trotzdem ab, dann versucht, euch an die Bilder eurer Suggestion zu halten. Wiederholt laut oder stillschweigend eure Suggestionen. Versucht nichts zu erzwingen.

Diese Übung sollte übrigens nicht zusammen mit der obenerwähnten Kraftpunktübung ausgeführt werden (*diese ist in der 657sten Sitzung, Kapitel 15, erörtert*). Die beiden Übungen sollten auch nicht ineinander übergehen, sondern zu verschiedenen Tageszeiten praktiziert werden.

*(23.40 Uhr.)* erinnert euch jedoch während der Hypnoseübung daran, daß euch die Gegenwart als Kraftmoment dient, um euch neue Glaubenssätze einverleiben zu können, und daß diese tatsächlich im Leben zur Geltung kommen werden. Nach beendeter Übung haltet euch nicht weiter dabei auf. Verbannt sie aus eurem Denken. So macht ihr von der Selbsthypnose natürlichen und gezielten Gebrauch.

Beurteilt nicht voreilig, wie wirkungsvoll diese natürliche Selbsthypnose ist. Eventuell ist eine Umformulierung eurer Suggestionen erforderlich. Habt ihr jedoch ein gutes Gefühl, so fahrt mit der gewählten Suggestion fort.

Im übrigen solltet ihr völlig entspannt sein, denn die Sache braucht Zeit. Es können sich zwar auch sofort spektakuläre Ergebnisse einstellen. Setzt in einem solchen Fall eure Übung einfach fort. Es besteht aber keine Notwendigkeit, die Übung länger als zehn Minuten auszudehnen. Viele würden das ohnehin schwierig finden.

Dies ist das Ende der Sitzung.

*(»In Ordnung.«)*

Meine herzlichsten Grüße euch beiden.

*(»Danke, gleichfalls. Gute Nacht.« - Ende um 23.50 Uhr.)*

### **Sitzung 659, Mittwoch, den 25. April 1973**

*(21.18 Uhr.)* Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Natürliche Selbsthypnose bewirkt die Prägung des Unbewußten durch die Inhalte bewußt erteilter Suggestionen, die mit der Zeit zu Glaubenssätzen

erstärken.

Glaubenssätze können natürlich auch fremdhypnotisch eingepflanzt worden sein. Wem in der Kindheit immer wieder gesagt wurde, er sei anziehend, geschickt und tüchtig, glaubt es. Diese Vorstellung faßt in ihm Fuß. Er handelt in jeder Hinsicht diesem Glaubenssatz entsprechend. Der Glaube an den eigenen Selbstwert zieht den Glauben an den Selbstwert auch anderer Menschen nach sich, denn diese zeigen unserem glücklichen Freund ihr bestes Gesicht. Das Leben bestätigt ihm seine Vorstellung ständig; und obwohl er ganz am Rande darum weiß, daß manche Leute »netter« als andere sind, erlaubt ihm seine persönliche Lebenserfahrung, in anderen und sich selbst das Beste zu sehen. Aus dieser Sicht betrachtet er das Leben.

Daten oder Reize, die mit seiner Sicht nicht übereinstimmen, gelten als Nebensache und betreffen ihn persönlich nicht, obgleich sie, wie er erkennen muß, eine Tatsache sind, die andere sehr wohl betrifft. Da er es nicht nötig hat, sich selbst zu bestätigen, fällt es ihm leichter, seine Zeitgenossen auf eine faire Weise zu akzeptieren. Und auch wenn er zugegebenermaßen versagt, kann er, da er grundsätzlich von seinem Selbstwert überzeugt ist, den seinem Versagen zugrunde liegenden Mangel als Teil seiner Persönlichkeit akzeptieren, ohne sich deshalb bedroht zu fühlen. Er wird in der Lage sein, an dieser Schwäche zu arbeiten, ohne sich selbst herabzusetzen.

Nun: Ein solcher Mensch ist rein äußerlich vielleicht gar nicht so anziehend wie ein anderer, der sich für abstoßend hält. Der Glaube an seine Anziehungskraft ist so entscheidend, daß andere dementsprechend auf ihn reagieren. Eine Frau kann zum Beispiel von Haus aus eine Schönheit sein, ohne daß ihre Schönheit von ihr selbst oder von anderen als solche empfunden wird. Die Betreffende glaubt nicht an ihre Schönheit und entstellt ihre körperliche Erscheinung derart, daß die Schönheit buchstäblich unsichtbar wird.

Eure Glaubenssätze wirken hypnotisch. Ihr verstärkt sie noch ständig durch eure inneren Zwiegespräche, die ihr mit euch selbst führt.

(21.38 Uhr.) Diese innere Kommunikation wirkt wie die ständig wiederholte Suggestion eines Hypnotiseurs. Nur seid ihr in diesem Fall euer eigener Hypnotiseur. Wenige haben bloß ein Anliegen, auf das sie sich konzentrieren. Gewöhnlich sind Anliegen, die mehrere Lebensbereiche betreffen, im Spiel, und in diesen manifestiert sich die Art und Weise, wie ihr mit euren Energien umgeht. Ein Mensch, für den sein Eigenwert eine Selbstverständlichkeit ist, hat es nicht nötig, auf seinem Selbstwert herumzureiten. Die entsprechenden Erfahrungen ergeben sich von selbst. In vielen Lebensbereichen - solchen, die euch Befriedigung bringen - braucht ihr euch nicht anzustrengen. Euer bewußtes Denken und eure Konzentration führen zu Ergebnissen, mit denen ihr zufrieden sein könnt. In Lebensbereichen, die euch zu schaffen machen, beginnt ihr euch aber plötzlich zu fragen, was eigentlich los ist. Doch gerade auch hier erweist sich die natürliche Hypnose als wirksam.

Macht kurz Pause.

(21.43 bis 21.50 Uhr.)

Nun: Das Unbewußte folgt den Weisungen eures Bewußtseins.

Im Leben eines jeden Menschen gibt es Umstände, mit denen er zufrieden ist. Gibt es hingegen Umstände, mit denen ihr unzufrieden seid, so geht der Sache auf den Grund. Die Ergebnisse scheinen euren bewußten Absichten zu widersprechen. Sie entsprechen aber euren im Bewußtsein verankerten Glaubenssätzen - was etwas vollkommen anderes ist.

Ihr wünscht euch eine gute Gesundheit, seid aber von eurem schlechten Gesundheitszustand fest überzeugt. Oder ihr seht euch nach spirituellem Wissen, haltet euch jedoch für unfähig oder unwürdig. (Pause.) Steht euer Verlangen einer im Bewußtsein verankerten Überzeugung entgegen, so bringt euch das in einen Konflikt. Euer Glaubenssatz zieht Gefühle und Phantasien nach sich, die im Gegensatz zu eurem Verlangen stehen. Das bringt noch zusätzliche Schwierigkeiten. Verlangt nichts Unmögliches! Das tut ihr aber, wenn Wunsch und Glaube nicht zusammen-, sondern gegeneinander arbeiten!

Wenn ihr euch von einem Hypnotiseur hypnotisieren laßt, geht ihr ein Einvernehmen mit ihm ein: Für eine Weile seid ihr bereit, seine Vorstellungen von der Realität anstelle eurer eigenen zu akzeptieren. Redet er euch ein, ein rosa Elefant stehe vor euch, dann seht ihr diesen, glaubt, daß er da ist, und verhaltet euch den gegebenen Suggestionen entsprechend. Versteht euer Hypnotiseur etwas von seinem Fach, dann können, wenn er euch sagt, daß ihr euch verbrannt habt, auf eurer Haut Blasen entstehen.

*(Lange Pause um 22.03 Uhr.)* Ihr seid dann zu physischen Glanzleistungen imstande, die ihr nicht für möglich gehalten hättet - und das alles, weil ihr euch für den Augenblick freiwillig bereit erklärt habt, bestimmte Glaubenssätze zu suspendieren und andere zuzulassen. Unglücklicherweise wird dabei angenommen, das Bewußtsein sei völlig ausgeschaltet. Das Gegenteil ist der Fall. Das Bewußtsein wird auf einen bestimmten Bereich eingeeengt, und alle anderen Reize werden ausgeschaltet. Die Intensität bewußter Konzentration reißt Barrieren nieder und ermöglicht, daß Botschaften auf direktem Wege ins Unbewußte dringen, das dann dementsprechend geprägt wird. Der Hypnotiseur spielt insofern tatsächlich eine wichtige Rolle, als er wie ein Autoritätsvertreter fungiert.

In der Kindheit werden Glaubenssätze maßgebend von den Eltern übernommen - was, wie schon erwähnt, zur Erfahrung der Gattung aller Säugetiere gehört. Der Hypnotiseur handelt somit als eine Art Elternersatz. Im Fall einer Hypnotherapie ist der Patient bereits verängstigt und erwartet aufgrund der in eurer Gesellschaft allgemein geltenden Glaubenssätze nicht von sich selbst, sondern von einer Autoritätsfigur Hilfe.

*(22.20 Uhr.)* Die Medizinmänner, Schamanen und andere Naturheilkundige der Naturvölker haben begriffen, daß der Kraftpunkt in der Gegenwart liegt, und bedienen sich der natürlichen Hypnose als einer Methode, dem Individuum bei der Konzentration seiner Energien zu helfen. Ihre Gesten, Tänze und Riten sind Teil einer Schocktherapie, die den Patienten aus seiner gewohnheitsmäßigen Reaktionsweise herausscheuchen und ihn bezwingen soll, sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Die dem folgende Disorientierung des Patienten führt dann zu einer Erschütterung seiner Glaubenssätze und zur Verschiebung festgefahrener Systeme. Der Mediziner oder Hypnotherapeut suggeriert die Glaubenssätze, die der Patient seiner Meinung nach braucht.

In eurer Gesellschaft arbeiten die Hypnotherapeuten oft auch mit dem Phänomen der Regression. Der Patient erinnert sich im Hypnosezustand an ein traumatisches Erlebnis seiner Vergangenheit und durchlebt dieses von neuem. Es sieht dann so aus, als wäre das die Ursache des gegenwärtigen Problems. Wenn Hypnotherapeut und Patient dies akzeptieren, kann von einer solchen Rückführung durchaus eine konfliktlösende oder heilkräftige Wirkung ausgehen.

In manchen Kulturen (*etwa des Wudukults auf Haiti oder in Brasilien*) wird die therapeutische Situation unter dem Gesichtspunkt des Zaubers und Gegenzaubers gesehen. Ein Fluch wird aufgedeckt und vom Mediziner unter Nutzung des Kraftpunkts in der Gegenwart wieder rückgängig gemacht.

Die westliche Medizin übt übrigens auf ihre Weise eine ziemlich fatale hypnotische Wirkung aus. Sie suggeriert euch, krank zu sein, und so manchem von euch, todgeweiht zu sein, obwohl das vielleicht noch nicht feststeht.

*(Pause.)* Ein Arzt wird - zugegebenermaßen mit dem größten Unbehagen - einem seiner Ansicht nach unheilbaren Kranken die Mitteilung machen, daß er demnächst sterben müsse. Er wird ihm die Hoffnungslosigkeit seiner Lage vor Augen führen und suggeriert ihm so, in seinen Tod einzuwilligen - es ist die gleiche Situation gegeben, wie wenn ein Wuduzauberer einen Fluch über sein Opfer ausspricht.

Viele Ärzte sind nur noch unfähige Mediziner, die ihr Handwerk vergessen haben, Hypnotiseure, die nicht mehr an ihre eigenen und die Heilkräfte ihrer Patienten glauben und deren Suggestionen Krankheiten verursachen, indem diese im voraus diagnostiziert werden und man euch sagt, auf welche Symptome ihr achten sollt. Ihr steht also unter einem ähnlichen Fluch wie die Opfer »primitiver« Zauberer. Auf dem Gebiet der Medizin seht ihr euch wie auf keinem anderen sonst

mit der Durchschlagskraft der Glaubenssätze konfrontiert. Gerade Ärzte werden allzuleicht Opfer ihrer Glaubenssätze, die sie mit soviel Überzeugung vertreten. Sie sind auf Krankheit, nicht auf Gesundheit konzentriert.

Ihr könnt Pause machen.

(»Danke.«)

(Humorvoll:) Unser nächstes Buch wird von der bevorzugten Leseliste der AMA handeln.

(»Und ob.« Seth nahm hier auf die American Medical Association Bezug.)  
Nimm das mit hinein.

(22.34 Uhr. Janes dissoziierter Zustand war ausgezeichnet gewesen, ihre Vortragsweise schnell und gleichmäßig. »Der legte sich aber ins Zeug«, sagte sie und meinte Seth. »Er wird gleich noch in weiteres Material einsteigen.« Im Zusammenhang mit Seths seit 22.10 Uhr geäußertem Material sei der Leser jenes der nachstehend genannten Sitzungen verwiesen: die 616te, Kapitel 2; die 624ste, Kapitel 5; die 654ste, Kapitel 14. Fortsetzung um 22.48 Uhr.)

Nun: Eure Ärzte sind also mit anderen Worten ein Opfer ihres eigenen Glaubenssatzsystems.

Sie schaden sich und euch allzuoft mit negativen Suggestionen. Wenn Krankheit als ein Angreifer betrachtet wird, der die Integrität des Selbst ohne Grund überfällt, dann fühlt sich das Individuum machtlos und sein Bewußtsein wird zum bloßen Anhängsel dieser Ohnmacht degradiert. Der Patient ist manchmal dazu gezwungen, seinen und des Arztes Glaubenssätzen ein Organ nach dem anderen zu opfern.

(Pause.) Naturärzte und Heilpraktiker, die noch weitgehend im »Untergrund« arbeiten müssen, bieten dem Patienten wenigstens Glaubenssätze an, innerhalb deren nicht selten schwierige Gesundheitsprobleme gelöst werden, können. Immerhin verabreichen sie keine gesundheitsschädigenden Medikamente.

Auch Heilpraktiker sind natürlich Hypnotiseure. Unglücklicherweise streben sie nach Anerkennung im medizinischen Sinne; sie betonen deshalb die »wissenschaftlichen« Aspekte auf Kosten der intuitiven Elemente ihrer Arbeit und unterspielen so die natürliche Heilweise. Die hoffnungslosen Fälle der Patienten, die von der Schulmedizin bereits aufgegeben worden sind, enden fast regelmäßig beim Heilpraktiker. Manche dieser, wie Ärzte sie nennen, »Quacksalber« sind zwar schon skrupellos und unehrlich, aber viele verfügen über ein intuitives Wissen und sind in der Lage, durch eine sofortige Glaubenssatzänderung sogenannte »Wunderheilungen« zu vollbringen. Die Mediziner sagen gerne, daß solche Leute die Patienten davon abhalten, sich in eine medizinische Behandlung zu begeben. Es ist jedoch eine Tatsache, daß solche Patienten nicht mehr an das Glaubenssatzsystem der Ärzte glauben und infolgedessen von ihnen keine Hilfe mehr bekommen können.

Auf einen Mediziner wirkt natürlich das alles wie die reinste Ketzerei, wird doch die Krankheit immer als eine objektive körperliche Schädigung betrachtet, die objektiv behandelt oder behoben werden muß. Wenn ein Mensch jedoch das Gefühl hat, »kein Herz zu haben«, dann wird ihn auch die höchstentwickelte Technik der Herzverpflanzung nicht retten, außer er ändert zuvor diesen seinen verhängnisvollen Glaubenssatz.

In anderen Lebensbereichen gilt das gleiche. Ein Mensch, der sich mit Armut identifiziert, wird jedesmal, wenn er Geld in die Hand bekommt, dieses entweder verlieren oder mißbrauchen oder fehlinvestieren, ob er es nun hart erarbeitet oder geschenkt bekommen hat. Ein anderer, der sich in einen Zustand der Einsamkeit hineinhypnotisiert hat, wird sich auch dann verlassen fühlen, wenn er von Hunderten von Bewunderern und Freunden umringt ist.

(23.02 Uhr.) Was bedeutet dies alles nun für euer tägliches Leben, und wie kann euch die natürliche Hypnose zu besseren Lebenserfahrungen verhelfen?

In Lebensbereichen, mit denen ihr unzufrieden seid, fühlt ihr euch hilflos, willensschwach oder Umständen unwiderruflich ausgeliefert, die euren Absichten widersprechen. Wenn ihr jedoch eure Überzeugungen überprüft, werdet ihr die Feststellung machen, daß ihr euch genau auf die negativen Aspekte konzentriert, die



ihr an eurem Leben so abscheut. Ihr suggeriert sie euch selbst und verfestigt die unerwünschte Situation. Aber andererseits suggeriert ihr euch leicht Leistung, Erfüllung, Wohlstand - und diesbezüglich könnt ihr nicht klagen. Die gleichen Faktoren sind in beiden Fällen im Spiel. Es herrschen die gleichen Gesetze. In von euch positiv oder auch negativ bewerteten Lebenssituationen liegt die Initiative bei euch. Es besteht keinerlei Zweifel. Eure Glaubenssätze werden Realität.

Was ist also zu tun? Zuerst müßt ihr euch klarmachen, daß ihr euer Hypnotiseur seid. Ihr müßt die Initiative ergreifen und euch sagen: »Ich lege bis auf weiteres das, was ich ungeprüft für wahr halte, auf Eis und akzeptiere ab jetzt bewußt nur noch den Glaubenssatz, den ich für wünschenswert halte. Ich tue so, als wäre ich unter Hypnose, und suggeriere mir selbst diesen Glaubenssatz. Für mich werden jetzt Wunsch und Glaube ein und dasselbe. Es gibt keinen Konflikt. Ich ändere jetzt meine alten Glaubenssätze. Obwohl ich hier ruhig sitze, kann ich in Gedanken so tun, als hätte ich mir den wünschenswerten Glaubenssatz ganz zu eigen gemacht.«

Denkt im Moment dieser Übung in Selbsthypnose nur an die Gegenwart - wie ja auch die vorstehende Suggestionsformel in der Gegenwart gehalten ist. Suggestionsinhalte solltet ihr inhaltlich immer affirmativ und sprachlich in der Gegenwart halten. Wenn ihr Übergewichtig seid, stellt euch im Zuge einer solchen Übung euer Idealgewicht vor. Stellt euch vor, ihr wäret gesund, wenn ihr an das Gegenteil glaubt; glaubt an eure Verbundenheit mit anderen Menschen, wenn ihr einsam seid. Macht euch klar, daß ihr aus eigener Initiative handelt, wenn ihr euch solche Situationen vorstellt. Stellt keine Vergleiche mit eurer Alltagssituation an. Verwendet bildliche Vorstellung oder Worte - was immer euch am natürlichsten erscheint. Auch für diese Übung genügen zehn Minuten.

Wenn ihr solche Selbsthypnose konsequent durchführt, so werdet ihr innerhalb eines Monats die ersten Anzeichen der Materialisierung der von euch erwünschten neuen Lebensumstände erleben. Eure neurologische Struktur reagiert entsprechend, das Unbewußte wird stimuliert und kann seine volle Kraft entfalten, um den ihm eingepprägten neuen Inhalten Geltung zu verschaffen. Übertreibt dies aber nicht und bringt nicht den ganzen Tag damit zu, euch über eure Glaubenssätze Gedanken zu machen. Das würde nur dazu führen, daß Vergleiche zwischen dem, was ihr habt, und dem, was ihr erstrebt, angestellt werden. Vergeßt deshalb die Übung nach ihrer Beendigung. Ihr werdet von selbst Impulse in euch verspüren, die mit den neu einverlebten Glaubenssätzen im Einklang stehen, und dann liegt es bei euch, ob ihr nach diesen Impulsen handeln oder sie ignorieren wollt.

(Pause.) Die Initiative muß von euch ausgehen. Ihr werdet das nur kennenlernen, wenn ihr die Übung ausprobiert.

Ihr könnt Pause machen.

*(23.26 Uhr. Janes Trance war gut gewesen, ihr Tempo schnell und zügig. Sie begann jedoch in der Pause schläfrig zu werden, und so wurde dies das Ende der Sitzung.)*

### **Sitzung 660, Mittwoch, den 2. Mai 1973**

*(Am Montag fand keine Sitzung statt. Jane und ich hatten uns ein paar Tage frei genommen.*

*»Ehrlich«, sagte Jane am Morgen nach der letzten Mittwochsitzung, »ich glaube, ich habe die ganze Nacht im Schlaf an dem Buch gearbeitet - nur hörte ich meine eigene Stimme statt der von Seth. Ich habe sogar überlegt, ob ich aufstehen und das Material niederschreiben sollte, aber dann kamen mir Zweifel, ob das so ginge. Ich hoffe nun, daß wir all dieses Zeug im Zuge der Sitzungen bekommen . . .« Diese Erlebnisse im Schlafzustand waren erstaunlich hartnäckig; obwohl sie in etwas schwächerer Form in der Nacht vom Donnerstag wieder auftraten, hielten sie doch*

bis zum Wochenende an.

*Ich erinnerte Jane an ein paar Themen, von denen ich hoffte, daß Seth auf sie eingehen würde: einmal auf die große Überschwemmung, die im Juni 1972 diese Gegend heimsuchte, und unsere Rolle dabei; und dann auf die Geburtsfehler, auf die Seth in diesem Buch ab und zu angespielt hatte.*

*Jane war gestern in der ASW-Gruppe sehr aktiv gewesen. Die Art, wie Sie auf Sumari sprach und sang, erinnerte mich an eine verbale Kurzschrift. Gleichzeitig hatte ich den Eindruck, als würde Jane mehrere Töne und Vorstellungen zugleich zu vermitteln versuchen.*

*In der Gruppensitzung gab uns Seth zu verstehen, daß diese jüngste Sumari-Entwicklung ihr helfen würde, die in der Einführung erwähnten, uralten und weitgehend nur mündlich überlieferten Sprecher-»Manuskripte« zu dechiffrieren. Er verriet uns hingegen nicht, wie im einzelnen diese Übersetzung bewerkstelligt werden soll. 21.27 Uhr.)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Es ist eine Verbindung zwischen dem, was ihr Konditionierung nennt, und Zwangshandlungen vorhanden.

Bei Zwangshandlungen ist posthypnotische Suggestion genauso im Spiel wie alltägliche Konditionierung. Nehmen wir das Beispiel einer Frau, die sich gezwungen fühlt, sich zwanzig- oder dreißigmal am Tag die Hände zu waschen. Die zwanghafte Natur solcher Wiederholungsriten ist leicht zu erkennen. Wenn hingegen ein Mann jedesmal, wenn er Nahrung aufnimmt, von seinen Magengeschwüren geplagt wird, dann ist es schwerer zu durchschauen, daß dieses Verhalten ebenfalls zwanghaft ist.

Dies ist ein treffendes Beispiel für die Art und Weise, wie der Einfluß natürlicher Hypnose sich ungünstig auf euren Organismus auswirken kann. Angesichts sich ständig wiederholender Handlungen kann man folgern, daß Glaubenssätze beteiligt sind, die sich sozusagen auf der »magischen« Stufe befinden. Solches Verhalten stellt gewöhnlich einen Versuch dar, »Böses« abzuwenden, von dem sich das Individuum unmittelbar bedroht fühlt. Während es relativ leicht ist, äußere, sich ständig wiederholende Handlungen ihrem Wesen nach zu durchschauen, fällt es viel schwerer, dem gleichen Phänomen in bezug auf körperliche Symptome auf den Grund zu kommen - obwohl hier wie dort sich wiederholende Reaktionen auf bestimmte Reize im Spiel sind. Hinter ihnen steht oft die gleiche Art Zwang. Symptome dienen oft dem Zweck, den Leidenden vor etwas anderem zu bewahren, das er noch mehr als die Symptome fürchtet.

(Pause um 21.42 Uhr.) Aus diesem Grunde sind Glaubenssatzsysteme, bei denen es um Gesundheit und Krankheit geht, so wichtig. Sie alle stützen sich auf ein Brimborium - auf Gesten, Medikamente, Behandlungsmethoden -, das eine äußere Manifestation der von Heiler und Patienten geteilten Glaubenssätze darstellt.

Selbsthypnotische Suggestionen und bewußte Glaubenssätze geben dem Unbewußten die entsprechenden Anweisungen, und dieses wirkt dann gleichsam autonom auf die Körperfunktionen ein, die wiederum prompt auf eine Weise reagieren, die mit den Glaubenssätzen im Einklang steht. So konditioniert ihr euren Körper, auf eine bestimmte Weise zu reagieren. Sich mit diesem Problem auseinanderzusetzen ist allerdings nicht einfach, denn die ursprüngliche Krankheitssuggestion als solche wurde aufgrund eines anderen Glaubenssatzes erteilt.

Im Zuge hypnotischer Regression könnt ihr herausfinden, wo oder wie euch die Suggestion zuerst eingepflanzt wurde. Wenn einer von euch und sein Hypnotiseur an Reinkarnation glauben, wird entsprechend ihren Überzeugungen die Quelle möglicherweise in einem anderen Leben aufgedeckt werden. Auf jeden Fall kann jemand im Verlaufe einer erfolgreichen Hypnotherapie der Symptome ledig werden, sofern er und sein Hypnotiseur fest an die gegebene Situation und das Rahmenwerk der zugrundeliegenden Überzeugungen glauben.

Dahinter steht aber sehr viel mehr; denn wer nicht an seinen Selbstwert

glaubt, der wird einfach andere, neue Symptome entwickeln, die auf die gleiche Weise beseitigt werden müssen. Dabei wird dann wieder »früheren« Ereignissen die Schuld an der Krankheit zugeschoben - wenn ihr Glück habt. Die weniger Glücklichen, deren Krankheit die inneren Organe befallen hat, sind verurteilt, eines nach dem anderen zu verlieren. Das läßt sich vermeiden, wenn ihr begreift, daß, wie gesagt, euer Kraftpunkt in der Gegenwart liegt.

Ihr bewegt euch natürlich nicht nur in euren persönlichen Glaubenssätzen, sondern auch in dem kollektiven Glaubenssatzsystem, dem ihr mehr oder weniger beipflichtet. Schlimm wirken sich die Kollektivsuggestionen aus, die euch, wohl in bester Absicht, im Namen der Verhütung von Krankheiten eingepflanzt werden. Dazu gehören zum Beispiel die so suggestiv angepriesenen Vorsorgeuntersuchungen zur Krebsverhütung. Diese können sich, insbesondere für Menschen, die aufgrund irgendwelcher früherer Erfahrungen vor der Krankheit eine fast irrationale Angst haben, verheerend auswirken. Solche Suggestionen lösen oft insofern einen konditionierenden Vorgang aus, als die Betroffenen nach bestimmten Symptomen suchen und den Körper unter dem Eindruck der Angst untersuchen, und ein solches Verhalten kann Krebs verursachen, wo er sonst nicht auftreten würde.

Ich will damit nicht sagen, daß diese Menschen nicht auch einer anderen Krankheit zum Opfer fallen könnten. Doch wird auf diese Art der Glaube an Krankheit bestärkt und auf bestimmte Symptome ausgerichtet.

Eine weitere Gesundheitsfrage, die ich anschneiden möchte, betrifft ältere Menschen. Eure Vorstellungen vom Ruhestand folgen im allgemeinen dem gleichen Muster. Ihr geht vom Glauben aus, daß in einem bestimmten Alter eure Kräfte nachzulassen beginnen. Dem wird gewöhnlich von Jungen und Alten gleichermaßen beigeplant. Die Jungen konditionieren so Körper und Geist für ein trauriges Alter. Sie werden eines Tages die Früchte ernten.

In eurer Gesellschaft, in der sich fast alles um den Gelderwerb dreht, führen die das Alter betreffenden Glaubenssätze die demütigendsten Situationen herbei, vor allem für so manchen Mann, der dazu erzogen wurde, Männlichkeit mit Erwerbsfähigkeit gleichzusetzen. Es ist deshalb nur zu begreiflich, daß er sich kastriert fühlt, wenn er nicht mehr erwerbsfähig ist. Punkt und Pause.

*(22.15 Uhr. »Ich habe das Gefühl, das war harte Arbeit«, lachte Jane. Sie war sofort aus der Trance, ihr Tempo war zügig gewesen. Fortsetzung um 22.29 Uhr.)*

Nun: Allgemein gesprochen haben die Verfechter der Reformkost oder einer naturgemäßen Ernährung einige oder die meisten grundlegenden Glaubenssätze mit euren Ärzten gemein. Sie halten Krankheiten für die Folge äußerer Umstände. Ihr Kredo lautet schlicht und einfach: »Man ist, was man ißt.«

Einige unter ihnen sind allerdings auch Anhänger einer Lebensphilosophie, die besagte Vorstellungen etwas mildert, indem sie die Macht des Geistes anerkennen. Oft sind jedoch negative Suggestionen im Spiel: etwa daß alle Nahrungsmittel mit Ausnahme nur weniger, die akzeptabel seien, als gesundheitsschädigend und krankheitsverursachend betrachtet werden. So bekommen die Menschen Angst vor der Nahrung, die sie verzehren, und das Essen wird zur Qual. Mit den Nahrungsmitteln werden schließlich moralische Wertvorstellungen verbunden. Manche werden für gut andere für schlecht befunden. Krankheitssymptome treten auf, die sich als ein Ergebnis des Genusses von auf der Verbotsliste stehenden Nahrungsmitteln darstellen. Wenigstens wird der Körper so nicht durch das verwirrende Mischmasch angeblich heilkräftiger Medikamente beleidigt, aber er kann dringend benötigter Nährstoffe entbehren. Außerdem wird der ganze Problemkreis um Gesundheit und Krankheit ungebührlich versimplifiziert und die Nahrung übertrieben kritisch betrachtet. Ihr seid, was ihr denkt, nicht was ihr eßt - und im allgemeinen ist das, was ihr über Essen und Gegessenes denkt, wichtiger als alles andere.

Die Gedanken, die ihr euch über den Körper, über Gesundheit und Krankheit macht, entscheiden darüber, wie ihr eure Nahrung verwertet und wie euer Organismus beispielsweise mit Fetten oder mit Kohlehydraten fertig wird. Auch eure Einstellung bei der Nahrungszubereitung ist überaus wichtig.

Physisch gesehen und verallgemeinernd gesprochen stimmt es zwar, daß euer Körper bestimmte Nährstoffe braucht. Aber innerhalb dieses Bedarfs ist sehr viel Spielraum vorhanden, und euer Organismus hat eine erstaunliche Fähigkeit, sich mit Surrogaten und Alternativen zu begnügen. Die beste Diät der Welt aber kann euch nicht gesunderhalten, wenn ihr glaubt, krank zu sein oder dies zu werden. Der Glaube an Gesundheit kann hingegen bewirken, daß ihr selbst minderwertige Kost erstaunlich gut verwertet. Wenn ihr fest überzeugt seid, daß ein bestimmtes Nahrungsmittel eine bestimmte Krankheit verursachen wird, dann tritt das auch ein. Es heißt, daß Vitamine bestimmte Krankheiten verhüten helfen. Der Glaube als solcher wirkt, allerdings nur in diesem Rahmen. Es ist nicht nötig, daß jemand weiß, welches Vitamin er erhält und wie seine Krankheit heißt; wenn er an den Arzt und die von ihm verordnete Medizin glaubt, dann wird sich sein Gesundheitszustand tatsächlich bessern, und er wird fortan Vitamine brauchen.

Ich sage hier nicht, man solle keine Vitamine zu sich nehmen, denn innerhalb eures Bezugsrahmens kommt man fast nicht ohne sie aus. Ihr werdet sogar noch mehr Vitamine entdecken, um weitere Krankheiten behandeln zu können. Solange dieses System funktioniert, bleibt es für euch akzeptabel - nur leider funktioniert es nicht sonderlich gut.

Wenn ihr euch schlecht fühlt und zufälligerweise eine Reklame für Vitamine seht oder ein Buch über dieses Thema lest, das euch beeindruckt, so werden sie euch tatsächlich helfen - wenigstens für eine Weile. Euer Glaube wird dafür sorgen, daß eine Wirkung eintritt; wenn ihr aber weiterhin von eurer schlechten Gesundheit überzeugt bleibt, dann wird die Gegensuggestion, Vitamine seien heilkräftig, nicht lange vorhalten.

(22.53 Uhr.) Das gleiche gilt für die Tabak, Alkohol und Drogen betreffenden » volkserzieherischen« Suggestionen. Die Suggestionen, daß Rauchen Krebs verursacht, ist weit gefährlicher als die physischen Folgen des Rauchens (*sehr intensiv*) und kann bei Menschen Krebs auslösen, die sonst nicht, an ihm erkrankt wären.

Die wohlmeinenden Warnungen vor Marihuana, Heroin und LSD können ebenfalls Schaden anrichten, indem sie von vornherein die Erfahrung strukturieren, die Leute, die Drogen einnehmen, machen könnten. Ihr lebt in einer Kultur, die einerseits in oft übertriebener Form die mit dem Drogenkonsum verbundenen Gefahren öffentlich anprangert, aber andererseits stärkste Drogen als Arzneimittel empfiehlt. Diese Gefahren gedeihen euch zu einer Art Initiationsritual: ihr müßt dem Tod ins Auge sehen, um in die Gemeinschaft voll aufgenommen zu werden. Diejenigen, die mit den ursprünglichen Initiationsritualen zu tun hatten, wußten besser, was sie taten, und verstanden sich auf ein Glaubenssatzsystem, in dem das Endresultat - der Erfolg - ziemlich sichergestellt war.

Bei alledem ist natürliche Hypnose im Spiel.

Kehren wir nun zu unserem Beispiel des an Magengeschwüren leidenden Mannes zurück. Er ist felsenfest davon überzeugt, daß bestimmte Nahrungsmittel in seinem Magen bestimmte Reaktionen auslösen. Es gibt jedoch ein Medikament, das seinen Schmerz zu lindern vermag. Solange es eine Wirkung zeigt, überzeugt ihn das noch mehr, daß man seinem Magenleiden nur auf diese Weise beikommen kann. Das Medikament wird zum Träger der Gegensuggestion.

Doch ist das alles nur Teil ein und desselben hypnotischen Prozesses, der auf seinem Glauben an seine Krankheit beruht. Obwohl auf diese Weise vorübergehend eine Linderung erzielt werden kann, verstärkt die Tatsache, daß er das Medikament braucht, seine Abhängigkeit von ihm. Dauert sein Glaube an seine angegriffene Gesundheit unvermindert fort, dann wird bald auch das Medikament kein adäquates Gegenmittel mehr darstellen. Es beweist nur gesunden Menschenverstand, wenn er sich der Nahrungsmittel enthält, die seine Anfälle auslösen. Und doch wird jedesmal, wenn das geschieht, die hypnotische Suggestion stärker und stärker.

Der Magenleidende glaubt schließlich fest daran, daß er erkrankt, wenn er » verbotene« Nahrungsmittel genießt, und so geschieht es ihm denn auch. Es kommt

ihm nie in den Sinn, den Glaubenssatz fallenzulassen - einzusehen, daß nur dieser Glaubenssatz, der durch selbsthypnotische Suggestion erhärtet wird, den Konditionierungsvorgang in Bewegung setzt.

Der Kraftpunkt liegt in der Gegenwart. Erst wenn ihr das voll und ganz begriffen habt, könnt ihr euer Leben in die Hand nehmen und die natürliche Hypnose in Form selbsthypnotischer Suggestion vorteilhaft in allen Lebensbereichen einsetzen.

Macht Pause.

*(23.13 bis 23.25 Uhr.)*

Äußerst wichtig ist, daß ihr euer Hauptaugenmerk nicht auf die Lebensbereiche richtet, mit denen ihr am wenigsten zufrieden seid. So bewirkt ihr nämlich nur die Vertiefung der selbsthypnotischen Suggestion dessen, was ihr als schlecht empfindet. Euch eure Erfolge und Leistungen zu vergegenwärtigen wird viel konstruktiver sein, selbst wenn sonst nichts anderes geschieht. Die Aufmerksamkeitskonzentration auf positive Aspekte zieht eure Energie automatisch vom Problembereich, der euch Sorgen macht, ab. Sie baut auch euer Selbstwert- und Machtgefühl auf.

Wenn ihr ein Dilemma loszuwerden versucht, vergewissert euch, daß ihr eure Aufmerksamkeit nicht auf eben dieses konzentriert. Das würde die Fixierung auf eure Schwierigkeiten nur verstärken. Ist diese Fixierung einmal beseitigt, ist auch euer Problem gelöst.

*(Pause, dann weiter in schnellem Tempo.)* Nehmen wir ein anderes Beispiel, ein ganz einfaches. Ihr seid übergewichtig. Das ist ein physisches Symptom. Es bekümmert euch. Ihr macht eine Schlankheitskur. Ihr geht von der Voraussetzung aus, daß ihr übergewichtig seid, weil ihr zuviel eßt. Ihr eßt aber in Wirklichkeit deshalb zuviel, weil ihr glaubt, übergewichtig zu sein und es sein zu müssen. Euer Körperbild stimmt immer. Der Glaube an eure Übergewichtigkeit konditioniert euren Körper, sich entsprechend zu verhalten.

Auf die merkwürdigste Weise wird also der unerwünschte Zustand durch die Kur noch untermauert, denn ihr macht sie ja, weil ihr so fest an euren übergewichtigen Zustand glaubt.

Solange ihr diese Überzeugung nicht ändert, werdet ihr fortfahren, eure Nahrung auf die gleiche Weise zu verwerten, und zuviel essen. Momentanerfolge sind nicht von Dauer. Euer ganzes Verhalten richtet sich ja nach euren selbsthypnotisch eingepflanzten Suggestionen. Euer Aussehen und eure ganze diesbezügliche Lebenserfahrung bestärkt euch in dem Glaubenssatz, der euer Übergewicht verursacht.

*(23.39 Uhr.)* Ihr müßt also jenen Glaubenssatz freiwillig aufgeben. Unter Anwendung der in diesem Kapitel empfohlenen Übungen müßt ihr eine bewußte Anstrengung machen, euch einen neuen Glaubenssatz einzuverleiben. Macht von der natürlichen Hypnose Gebrauch. Wenn ihr euren Selbstwert erkennt, dann kann diese Einsicht alle eure früheren Vorstellungen der Wertlosigkeit, die den Zustand der Übergewichtigkeit angezogen haben, aufheben.

Dasselbe gilt natürlich auch für Untergewichtige. Ein Untergewichtiger kann eine ganze Weile lang riesige Mengen verzehren und doch nur ein paar Pfund zunehmen, oder er kann alle möglichen Ausreden finden, bloß um nichts essen zu müssen. Man kann ihm die reichhaltigste Kost vorsetzen, ohne daß er an Gewicht zunimmt.

Ihr seid nicht untergewichtig, weil ihr nicht genug eßt oder die Nahrung nicht verwertet. Ihr eßt vielmehr deshalb nicht genug, weil ihr überzeugt seid, untergewichtig zu sein und dies sein zu müssen. Die größte Nahrungsmenge wird nicht ausreichen, solange ihr euren Glaubenssatz nicht ändert.

Untergewichtige können sich der gleichen Methode bedienen, wie ich sie für die Übergewichtigen empfohlen habe. In beiden Fällen wird der Körper durch natürliche Hypnose konditioniert. Eure Eßgewohnheiten und die chemischen Reaktionen eures Organismus passen sich euren Glaubenssätzen an.

Auch Selbstwertvorstellungen spielen hier, wie gesagt, eine Rolle sowie der

*(in der 657sten Sitzung, Kapitel 15)* erwähnte Kraftpunkt. In allen Bereichen könnt ihr wertvolle Fingerzeige einfach dadurch erhalten, daß ihr tagsüber dem, was ihr denkt, größere Aufmerksamkeit schenkt, denn jeder Gedanke ist eine winzige Suggestion, die euer Verhalten modifiziert und sich auf eure Körperfunktionen auswirkt.

Gedulde dich einen Moment.

*(Lange Pause um 23.47 Uhr.)* Nächstes Kapitel.

Natürliche Selbstheilung - und wie ihr zur  
Eigenmacht des Handelns findet

Fortsetzung der Sitzung 660, vom 2. Mai 1973

*(Eine weitere lange Pause um 23.49 Uhr. Janes Sprechtempo hatte sich plötzlich drastisch verlangsamt. Mysteriöserweise brauchte sie dann über sechs Minuten, um den Titel für Kapitel 17 durchzugeben.)*

»Natürliche Selbstheilung - und wie ihr zur Eigenmacht des Handelns findet.«

*(23.55 Uhr. Sie sprach jetzt wieder schneller.)* Manche Menschen, die jahrelang krank gewesen sind, erholen sich plötzlich und stürzen sich kopfüber in irgendein großes Werk der Wohltätigkeit, in dem ihre eigenen Probleme untergehen und sie eine neue Stabilität erreichen und aufrechterhalten können. Oft stellt dies eine symbolische Übertragung von Körpersymptomen nach außen auf die Ebene der Gesellschaft dar. Von einer Eigenmacht des Handelns kann nicht die Rede sein.

Ich komme zum Schluß. Ich wollte nur vorweg die Bedeutung des Titels und die Richtung dieses Kapitels andeuten.

*(23.57 Uhr. »Ja.«)*

Ich habe eine kleine, aber wichtige persönliche Bemerkung für Ruburt . . .

*(Hierfür brauchte er ungefähr eine halbe Seite, und die Sitzung endete um 00.03 Uhr.*

*Ein Nachtrag zu den diese Sitzung einleitenden Anmerkungen. Dort war von Janes Nacharbeit an Seths Buch die Rede gewesen. Sie machte die gleiche Erfahrung, nachdem sie nach Beendigung dieser Sitzung schlafen gegangen war - aber diesmal beschloß sie, ein Experiment zu machen. »Als ich erwachte, hatte ich das Gefühl, alle vier oder fünf Kapitel fertig vorliegen zu haben«, schrieb sie am anderen Morgen. »Ich stand um 3.15 Uhr in der Absicht auf, alles niederzuschreiben, um feststellen zu müssen, daß mir das meiste entglitten war.*

*Bevor ich meinen Schreibtisch erreicht hatte, war alles Wesentliche verschwunden. Nur ein paar Ideen waren übriggeblieben. Offenbar muß dieses Material durch den Filter unserer Sitzungen gehen . . .*

*Jane hatte am Ende eine Seite fragmentarischer Notizen und zwei mögliche Kapiteltitel an der Hand. Das war zwar immer noch evokatives Material, aber sie weiß nicht, ob von all dem Seth in seinem Buch Gebrauch machen wird: »Jeder Mensch besitzt seinen eigenen ›psychischen Machtbereich‹ aus dem er sich nicht vertreiben lassen darf«, schrieb sie. »Weder Krankheit noch irgendein anderes Leiden dürfen da einbrechen . . . Es ist weit besser, in Kategorien der Macht und Kraft als des Mangels zu denken - die Lebenskraft, die Bewegungskraft, die Sprachgewalt. Die Leute verwechseln dies mit der Macht über ihre Umwelt oder andere Menschen und wundern sich dann, warum ›Macht über . . .‹ sich nicht bewährt. Und doch muß jedes Individuum schlußendlich einsehen, daß man seine Macht in keinem Lebensbereich einfach abtreten kann, ohne den inneren Persönlichkeitskern oder den psychischen Machtbereich mehr oder weniger zu gefährden . . . Der Glaube an Ohnmacht in einem Lebensbereich konstellierte die gleiche Möglichkeit auch in anderen Bereichen - er wirkt als negative Suggestion.«*

*Und: »Ein Kapitel über die wirkungsvolle persönliche Realität des Menschen, über die privaten Zielsetzungen in seinem Leben und die ihm von seinem Körper gesteckten kreatürlichen Grenzen und was er vor der Geburt für sich ausgewählt hat: Gesundheit oder Krankheit, Armut oder Reichtum, Begabungen und dergleichen mehr.«*

*Und: »Der Glaube kann Berge versetzen, heißt es - aber er kann auch Naturkatastrophen herbeiführen.«*

Jane und ich besprachen diese Notizen beim Frühstück am Morgen nach der Sitzung. Das führte dazu, daß ich ihr meine Notizen über Seths zwischen 23.25 und 23.47 Uhr vorgetragene Erörterungen vorlas, wo von Glaubenssätzen in bezug auf das Körpergewicht die Rede ist. Jane schrieb dann nach dem Mittagessen das im nächsten Abschnitt beginnende Material spontan nieder; sie betrachtet diese Daten als eine Ergänzung zu Seths Informationen zum Problem des Körpergewichts. »Ich habe dabei keine Stimme gehört«, sagte sie später. »Ich hatte zwar das Gefühl einer Eingabe dieser Ideen, aber mehr nicht.« Die Arbeit ist Seths Darbietungsweise nahe; wir vermuten, daß dies die Frucht ihrer Bemühungen von letzter Nacht darstellt, sich mit eigenständiger »Arbeit am Buch« zu versuchen:

»Donnerstag nachmittag, 3. Mai 1973, zu Seths Buch:

Eine Schlankheitskur zu machen, etwa Diät zu halten, mag vorübergehend als äußeres Zeichen gelten, daß ihr die Dinge in der Hand habt und die Initiative ergreifen könnt; als solches kann sie wichtig sein. Gewöhnlich bleibt sie aber erfolglos. Der Widerstand ist das Ergebnis von Glaubenssatzkonflikten. Ihr glaubt, ihr seid übergewichtig und akzeptiert das als Realität. Schritte, die man unternehmen könnte, um Gewicht zu verlieren, scheinen angesichts dieses Glaubenssatzes sinnlos zu sein. Sie sind »unrealistisch« wenn nicht unmöglich.

Das gleiche gilt für Fälle von Untergewicht. In beiden Fällen dient häufige Gewichtskontrolle auf der Waage als ein weiteres negatives Stimulans und untermauert den Status quo. Der Bemühung, mehr zu essen, wird von den chronisch Untergewichtigen ebensoviel Widerstand entgegengebracht wie der Bemühung der Übergewichtigen, sich des Essens zu enthalten. Es kommt sogar zu entgegengesetzten Tendenzen. Der Untergewichtige ißt im Endeffekt desto weniger, je mehr er versucht, mehr zu essen. Zu essen wird dann als etwas Unmögliches empfunden, da ja der übermächtige Glaube an die Untergewichtigkeit vorhanden ist.

Am besten hört man mit derartigen Bemühungen auf und versucht, seine Glaubenssätze in der in diesem Kapitel beschriebenen Weise zu ändern.

Letzte Nacht spürte ich noch, daß Seths Anhang - falls es einen gibt - sich mit den Anmerkungen zu bestimmten Kapiteln befassen könnte: über Methoden zur Anwendung natürlicher Hypnose in Spezialfällen, über die Arbeit an den Glaubenssätzen und anderes mehr.«)

### **Sitzung 661, Montag, den 7. Mai 1973**

(Morgen ist Janes Geburtstag . . . 21.40 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Ich will nicht behaupten, daß alle, die sich in den Dienst eines wohltätigen Werkes oder der Sozialarbeit stellen, von persönlichen Problemen angetrieben seien. Andererseits ist es aber richtig, daß oft persönliche Probleme nach außen projiziert werden und aufgrund eines Gesinnungswechsels sich als Herausforderungen darstellen, die dann als Ansporn zu den erwähnten Aktivitäten dienen.

In solchen Fällen wird das Dilemma nach außen projiziert, wo es als äußere Umweltsbedingung erscheint, die verändert werden kann. Tatsächlich findet eine »magische« Verwandlung statt. Dies ist aber nicht etwa in dem Sinn mißzuverstehen, daß alle schöpferischen Handlungen ihren Ursprung in individuellen Problemen oder Neurosen hätten. Das Gegenteil trifft zu. Solche nach außen projizierten Probleme aber bleiben natürlich für das betroffene Individuum ungelöst, weil ihre Ursache unerkannt ist.

(21.45 Uhr. Das Telephon läutete. Jane wies mit einer Handbewegung dort hin.)

Du kannst tun, was du willst.



*(Es klingelte aber nur einmal. Wir warteten einen Moment und fuhren dann mit der Sitzung fort.)*

Da die Ursache unerkannt bleibt, wird alles, was ein solcher Mensch in sozialer Hinsicht verbessert, nicht gut genug sein, und es bleibt für seine Wahrnehmung »unsichtbar« und obskur; es scheint ihm winzig, verglichen mit dem Problem.

Etwas Ähnliches findet statt, wenn ihr euch auf eine persönliche Krankheit konzentriert und dann wegen eurer Fixierung auf negative Aspekte jede Besserung für unwesentlich haltet.

Eine plötzliche Umkehr hingegen kann einen Menschen von körperlichen Symptomen schlagartig befreien - jede Art Umkehr. Hierzu zähle ich starke Gemütsbewegungen, eine neue Gefühlsbindung oder ein neues Zusammengehörigkeitsgefühl, mögen sie auf Religion, Politik, Kunst oder auch ein einfaches Sichverlieben zurückzuführen sein.

*(Pause.)* In allen diesen Fällen wird das Problem, was auch immer seine Natur oder Ursache sein mag, auf die eine oder andere Weise »magisch« auf einen anderen Erfahrungsbereich übertragen und vom Selbst wegprojiziert. Gewaltige Energieblöcke werden verschoben. Ein Mensch, der sich für böse hielt, sieht nun die Welt, die Angehörigen einer anderen Religion oder die Anhänger einer anderen politischen Partei als böse an. Er hat dann das Gefühl, das Problem losgeworden zu sein, ist aber dabei durchaus bereit, es in anderen auf- und anzugreifen, und das mit großer Selbstgerechtigkeit und aus guten Gründen.

*(21.55 Uhr.)* Ich mache hier einen Unterschied zwischen Umkehrerlebnissen und Fällen echter mystischer Erleuchtung,\* die ebenfalls

\* Ein augenfälliges Beispiel hierfür ist die Erleuchtung des Apostels Paulus (Saulus von Tarsus) auf der Straße nach Damaskus um das Jahr 36, ein paar Jahre nach dem »Tode« Jesu.

blitzartig eintreten kann. Mystische Erleuchtung kennt jedoch keine Feinde und steht Arroganz, Aggression oder Selbstrechtfertigung fern.

*(Pause.)* Ein Mensch, dem es an gesundem Selbstwertgefühl mangelt, erfährt bisweilen seitens seines Partners eine vorübergehende Aufwertung, indem der Glaube des Partners an das Gute in ihm seine eigene Überzeugung von seiner Wertlosigkeit übertüncht. Ich unterscheide wiederum zwischen dieser und einer größeren Liebe, die zwei Menschen, die ihren eigenen Wert kennen, befähigt, zu geben und zu empfangen.

*(22.01 Uhr.)* Du kannst Pause machen oder Ruburt ein Bier bringen, während ich ihn in Trance halte.

*(»Ich hole das Bier«, sagte ich, denn Jane war gut im Zuge, und ich wollte weitermachen. Jane saß ruhig da und wartete, als ich aus der Küche zurückkam.)*

Oft versucht ihr, ein Problem nach außen zu projizieren, um euch von ihm zu befreien. Wenn ihr das tut, wird das Problem scheinbar für immer außer euch selbst liegen und gerade deshalb für euch unlösbar sein. Nehmen wir einmal die Situation einer Frau, die ich Dineen nennen werde; sie hat Ruburt heute von einem der Weststaaten aus angerufen.

*(Pause.)* Dineen ist eine gebildete Frau mittleren Alters mit mehreren erwachsenen Kindern. Sie lebt finanziell gesichert und hat alles, was man mit Geld kaufen kann. Sie rief Ruburt in einem panikartigen Zustand an, verzweifelt um Hilfe bittend. Da sie Ruburt bereits mehrere Briefe geschrieben hatte, kannte dieser ihre mißliche Situation. Dineen war fest davon überzeugt, daß sie verflucht und hypnotisiert worden war und in der Gewalt eines anderen Menschen stand.

Sie war zu mehreren Medien gelaufen und hatte mit automatischem Schreiben herumexperimentiert. Ihren Ehemann hatte sie kaum gesehen; er war mit seinen Geschäftsangelegenheiten beschäftigt. Sie hatte Techniken gelernt, »böse« Einflüsse abzuwehren.

*(22.13 Uhr.)* Ruburt hat sehr richtig gesehen, daß im Leben dieser Frau ein

großer Mangel an Würze, Aufregung und Initiative vorherrschte. Es war offensichtlich, daß Dineen den ganzen Tag lang in ihrem schönen Heim herumsaß und nichts zu tun hatte; daß sie keinerlei Anstrengungen machte, ihrer Situation offen ins Auge zu sehen, aber von anderen erwartete, daß sie dies für sie tun sollten, was sie in ihrem Gefühl der Ohnmacht noch bestärkte. Sie fühlte sich im Augenblick völlig machtlos.

Dies ist die schlimmste Art der Resignation. Von ihr ist die Spiritualität wie auch die biologische Natur gleichermaßen betroffen; ein solcher Mensch sitzt weit mehr als jedes Tier, das in eine ausweglose Lage gerät, in einer Falle, und dabei spricht er sich noch jegliches Handlungsvermögen ab. Die geleugnete Macht wird dann übertragen. In Dineens Fall wurde sie auf einen anderen Menschen projiziert. Wann immer sie selbst unentschieden war, brachte sie der Hypnotiseur, meinte Dineen, durch Fernhypnose zum Handeln, ob sie es wollte oder nicht.

Nun hat aber diese andere Person keine Macht, die Dineen nicht auch hätte. *(Pause.)* Dineen hat einen kindlichen Glauben an Gut und Böse; deshalb begann sie zu beten, als sie sich dämonischen Mächten ausgeliefert glaubte. Wie Ruburt ihr jedoch bereits klargemacht hat, waren ihre Gebete nur Ausfluß ihrer Kapitulation vor der Überzeugung von der Mächtigkeit des Bösen. Sie waren nicht auf einem echten Glauben an die Macht des Guten begründet, sondern stützten sich auf die abergläubische Hoffnung, daß doch, wenn böse Kräfte vorhanden sind, auch gute da sein müssen.

Als Ruburt von ihren Versuchen in automatischem Schreiben hörte, erklärte er ihr, daß darin lediglich verdrängte Inhalte des Unterbewußten, die sich ein nötiges Ventil gesucht hätten, zum Ausdruck kommen. Er empfahl, Dineen solle sich eine Arbeit suchen, solle aufhören, zu Medien zu laufen, and solle lernen, für ihre Individualität und Selbstverantwortlichkeit einzustehen. Dineen glaubte, daß andere Leute, hypnotisch beeinflusst, sich ihr gegenüber merkwürdig verhielten. Wenn jemand in ihrer Gegenwart die Stirn runzelte, so war dies ihrer Ansicht nach das Resultat hypnotischer Suggestion. Dies alles wird vielleicht manchen von euch spanisch und abwegig vorkommen, wieder anderen nur allzu vertraut. Klar muß sein: Immer wenn ihr Erfahrungstatsachen äußeren Ursachen zuschreibt, tut ihr im Grunde nichts anderes als Dineen.

Sie glaubte, bestimmte Rituale oder Nahrungsmittel würden die hypnotische Suggestion des Bösen abwehren. Ihr ähnlich nehmen viele von euch Vitamine in der Überzeugung ein, daß sie euch vor Krankheiten schützen. Innerhalb ihres eigenen Glaubenssystems handelte Dineen vollkommen rational - und innerhalb eures Glaubenssystems tut ihr das gleiche.

Ihr seid von der Realität der Krankheit überzeugt. Sie ist vielleicht nicht so teuflisch »hinter euch her« wie angeblich das Böse hinter Dineen, doch das Prinzip ist das gleiche.

*(22.29 Uhr.)* Wenn ihr glaubt, daß ihr euch jedesmal, wenn ihr in der Zugluft seid, eine Erkältung zuzieht, dann wird eure selbsthypnotische Suggestion sicher ihre Wirkung haben. Wenn ihr meint, jedem Wink anderer Leute folgen zu müssen, dann seid ihr nicht anders als Dineen, die glaubt, alles tun zu müssen, was ihr dieser »Hypnotiseur« befiehlt. Dineen hat sich der Verantwortung für ihre Handlungsweise und jegliche Eigeninitiative entzogen; aber da man ja handeln muß, hat sie die Beweggründe für ihr Handeln jemand anderem untergeschoben.

Auch hierauf hat Ruburt sie aufmerksam gemacht. »Sie müssen lernen«, sagte er ihr ganz richtig, »sich statt auf andere, auf ihren eigenen gesunden Menschenverstand zu verlassen. Sie müssen aufhören, ein Symbol gegen das andere auszuspielen, und statt dessen Ihrem eigenen Leben und Ihren Glaubenssätzen auf den Grund gehen.«

Ihr könnt also eure Probleme wie auch eure Fähigkeiten nach außen projizieren. Doch bevor euch nicht klargeworden ist, daß ihr eure Realität selbst gestaltet und eure ganze Macht im Jetzt liegt, seid ihr nicht in der Lage, eure Probleme zu lösen oder eure Kräfte voll zum Einsatz zu bringen.

Ihr könnt Pause machen.

(22.36 bis 22.49 Uhr.)

Dineen hat sich den Hintergrund für ihre Abenteuer sorgfältig ausgesucht. Seit einiger Zeit, seit dem Erwachsenwerden der Kinder, hatte sie sich einsam, überflüssig und um die tragende Grundlage vitaler Geschäftigkeit, die die Fürsorge für ihre Familie dargestellt hatte, betrogen gefühlt. Und so fand sie für all die in ihr vorhandene Energie, die vorher ihren Kinder zugute gekommen war, kein Ventil mehr. Und dann hat ihr Leben, so schwierig es ist, einen neuen Nervenkitzel erhalten. Sie ist eine Heldin, die einen Kampf mit den kosmischen Mächten des Guten und Bösen ausficht und die bedeutend genug ist, einen anderen Menschen dazubringen, sie beherrschen zu wollen. Sogar Tiere suchen Reize auf und steigern so ihre Lebensfreude; so bringt auch Dineen auf ihre wenn auch fehlgeleitete Weise ein innerstes Wesensbedürfnis zum Ausdruck.

Ruburt hat ihr außerdem einen Lebensberater empfohlen. Doch solange Dineen nicht bereit ist, ihre gegenwärtigen Glaubenssätze zugunsten anderer abzulegen, die der Entfaltung ihrer Fähigkeiten günstiger sind, wird sie aus ihren Schwierigkeiten nicht herauskommen.

Dineen erfreut sich jedoch ausgezeichnete Gesundheit und ist eine höchst attraktive Frau. Sie hat sich nicht eine Situation, die entweder ihrer Gesundheit oder ihrer Schönheit schaden könnte, ausgesucht. Sie hat sich auch aus außerehelichen Geschlechtsbeziehungen herausgehalten. Sie hat den paranormalen Bereich gewählt, weil sie diesen von vornherein für außergewöhnlich hielt und er ihr geheimnisumwoben vorkam. Schwierigkeiten, auf die sie da stieß, waren automatisch von einem esoterischen Glanz umgeben. Je mehr andere Leute, die ihre Glaubenssätze teilten, sie hierin bestärkten, desto tiefer verstrickte sie sich.

(22.59 Uhr. Man achte darauf, wie Seth jetzt Teile des Materials, das Jane nach der letzten Sitzung im Schlafzustand erhalten hatte, zu entwickeln beginnt.)

Jeder Mensch besitzt etwas, das ich einen psychischen Machtbereich nennen möchte. Dieser stellt einen unverletzlichen Wesensteil dar, innerhalb dessen das Individuum seine Vorzugsstellung begründet und sich seiner Einmaligkeit und seiner Fähigkeiten bewußt ist. Dieser Wesensbereich wird um jeden Preis verteidigt, und hier ist der Mensch tatsächlich gegen Krankheit und Mangel gefeit. Andere Teile der Psyche können zum »Schlachtfeld« eurer Probleme werden, aber keiner wird sich wirklich gefährlich bedroht fühlen, solange dieser primäre Machtbereich intakt bleibt.

Trotz allen verzweifelten Redens hat sich Dineen ihren Konfliktbereich selbst ausgewählt. Sie wird jede Art der Beeinträchtigung ihrer Schönheit oder Gesundheit meiden, was für sie eine weit größere Gefährdung darstellen würde. Ein Mensch mit anderer Charaktereinstellung hält vielleicht geistige Qualitäten für unantastbar und steht seine Prüfungen lieber in Form körperlicher Krankheiten durch. Ein anderer sucht sich statt dessen bittere Armut aus und projiziert in sie seine ungelösten Konflikte hinein. Wieder ein anderer wählt vielleicht den Alkoholismus. In einem solchen Fall kann eine Panikstimmung aufkommen, wenn ein Psychotherapeut oder ein Freund versuchen sollte, den Konfliktbereich zu verlagern. Ein Alkoholiker kennt sich auf dem »Schlachtfeld«, das er sich ausgesucht hat, bestens aus. Ein anderer Kranker gesundet deshalb plötzlich, weil er mit einem Dilemma, das er vorher ignoriert oder durch die Krankheit symbolisiert hatte, konfrontiert werden kann.

Würde Dineen der Rückhalt des Rahmens, den sie sich ausgewählt hat, genommen, so müßte sie sich mit den Fragen konfrontieren, die sie in ihn hineinprojiziert hatte. Die Lösung wäre für sie nicht leicht, aber möglich. Denn alle inneren Probleme lassen sich (*mit Nachdruck*) durch die Einsicht lösen, daß ihr eure eigene Realität gestaltet und daß euer Kraftpunkt in der Gegenwart liegt.

(23.09 Uhr.) Die Gewohnheit, sich mit Problemen nicht auseinanderzusetzen, die in der Tat eine Herausforderung sind, kann zum Laster werden. Ein Gefühl der Machtlosigkeit, das sich zunächst nur auf einen Lebensbereich bezieht, kann sich auf andere Bereiche übertragen. Geschieht dies infolge selbsthypnotischer Suggestion, so kann eines Tages selbst der psychische Machtbereich angegriffen werden. Dann wird der Mensch zutiefst aufgewühlt und ist bedroht, und er erhält vielleicht zum erstenmal einen Einblick in die Natur der Glaubenssätze und in die

Gefährlichkeit seiner Lebenssituation. In dieser Lage kommt es bisweilen zu » Wunderheilungen« oder zu einem Persönlichkeitswandel, insbesondere von Menschen, die sich im mittleren Alter befinden.

Dies alles ist aufs engste mit eurem biologischen Organismus verquickt, der sich zwangsläufig nach der Realitätsdeutung eures Bewußtseins ausrichtet. Gedulde dich einen Moment . . .

*(Von 23.14 Uhr an saß Jane über eine Minute lang schweigend und regungslos da.)*

Wie gesagt: Eure Gedanken sind und gestalten Realität. Sie wirken sich direkt auf euren Körper aus. Ihr haltet euch für hochzivilisiert, weil ihr eure Kranken in Krankenhäuser legt, wo sie gepflegt werden können. In Wirklichkeit isoliert ihr natürlich die Menschen, die mit negativen Glaubenssätzen in bezug auf Krankheit angefüllt sind. Glaubenssätze haben eine ansteckende Wirkung. Die Kranken befinden sich offensichtlich in Krankenhäusern, weil sie krank sind. Die Kranken und ihre Ärzte gehen von dieser Voraussetzung aus.

*(Sehr eindringlich:)* Frauen, die Kinder zur Welt bringen, steckt man in das gleiche Milieu. Das kommt euch vielleicht sehr human vor, aber euer ganzes System der Geburtshilfe ist so angelegt, daß es aussieht, als wäre die Geburt ein Ergebnis von Krankheit und nicht von Gesundheit.

Alle mit Gesundheit verbundenen aufbauenden Reize werden in solchen Anstalten blockiert. Die Kranken werden an einem Ort versammelt, und es werden ihnen die normalen und natürlichen Lebensbedingungen verweigert, einschließlich der Möglichkeit kompensatorischer Motivation, die manchmal schon allein ausreichen würde, die Gesundheit wiederherzustellen - würde man sich etwas gedulden.

Die Isolation der Kranken wäre schon schlimm genug; es kommt aber die Verabreichung von Medikamenten dazu, die helfen sollen, aber oft gedankenlos verordnet werden. Die Angehörigen dürfen die Kranken nur bei bestimmten Gelegenheiten besuchen, so daß am Ende genau die Menschen, die den Kranken am herzlichsten wohlwollen, am nächsten stehen und sie lieben, daran gehindert werden, ihren natürlichen und heilsamen Beitrag zur Genesung ihrer Angehörigen zu leisten.

*(23.23 Uhr.)* Genaugenommen werden die Kranken in ein Gefängnis gesteckt. Sie werden gezwungen, sich auf ihren Zustand zu konzentrieren. Dies ist eine verhängnisvolle Tatsache, und dabei soll von anderen menschenunwürdigen Bedingungen wie der Überfülltheit der Krankenhäuser, der Verunglimpfung der Privatsphäre und, oft genug auch, der Menschenwürde hier nicht die Rede sein.

Das hilflose Individuum ist Ärzten und Krankenschwestern auf Gnade oder Ungnade ausgeliefert, die oft weder die Zeit noch die Energie haben, dem Kranken auch nur seinen Zustand zu erklären. Der Patient ist somit gezwungen, seine persönliche Macht anderen zu übertragen, was sein Elend noch vertieft; und dies verstärkt sein Gefühl der Ohnmacht, das ihn ursprünglich schon krankgemacht hat, noch mehr. Außerdem wird er von den Naturelementen Sonne, Luft und Erde abgeschnitten. Die Verlässlichkeit alles ihm Vertrauten mangelt ihm.

Bei dem Glaubenssatzsystem, das ihr habt, seid ihr allerdings mehr oder weniger dazu verpflichtet, euch im Fall einer schweren Krankheit in eine Klinik zu begeben. Ich will hier nicht abstreiten, daß viele Ärzte und Schwestern ihr Bestes tun, um Heilungen zu bewirken, und Heilungen treten auch tatsächlich ein - nur geschieht dies nicht dank dem System, sondern trotz des Systems eures Medizinbetriebes. In vielen Fällen führt der Glaube eines Arztes an seinen Patienten zu dessen Regeneration und zur Wiedererweckung seines Glaubens an sich selbst. Das Vertrauen, das der Patient seinem Arzt entgegenbringt, verstärkt die Wirkung der medizinischen Prozedur, und nur im Vertrauen zu seinem Arzt kann er zu Recht an seine Genesung glauben. Doch wie es für Tiere natürliche Heilungsvorgänge gibt, gibt es solche auch für euch Menschen.

*(23.32 Uhr.)* Krankheiten stellen meistens uneingestandene Probleme dar, und solche Dilemmas sind Herausforderungen, die euch eigentlich zu gesteigerten

Leistungen und größerer Erfüllung hinführen sollten. Da Körper und Geist so eng zusammenarbeiten, wird der eine immer den anderen zu heilen versuchen, und das oft mit Erfolg, wenn man sie gewähren läßt. Euer Organismus hat seinen eigenen Gesundheitsglauben, der euch allerdings nicht bewußt ist.

Ihr seid ein Teil eurer Umwelt. Ihr gestaltet sie. Doch wird die Energie, die euch und eure Umwelt formt, in jedem von euch durch eure Berührung mit der physischen Welt zum Leben erweckt. Die Sonne weckt in euch ein Lächeln. Das Lächeln selbst aktiviert angenehme Erinnerungen, neurologische Verbindungen, hormonale Reaktionen. Es erinnert euch an eure Geschöpflichkeit.

Die Medizinmänner der alten Naturvölker arbeiteten mit den Mitteln der sie umgebenden Natur, indem sie deren große Heilkräfte nutzten und deren materielle und symbolische Eigenschaften schöpferisch steuerten.

*(Pause.)* In euren Krankenhäusern werden hingegen die Patienten ihrer natürlichen Umgebung entrissen, und oft fehlt es ihnen an jeglichem kreatürlichen Trost. Die gefühlsmäßige Anteilnahme ist zumeist gering. *(Lange Pause.)* Alte, die versuchen, aus ihren abgeschlossenen Räumen in Pflegeheime zu flüchten, beweisen oft mehr gesunden Menschenverstand als ihre Verwandten oder die Fürsorge eurer Gesellschaft, die sie ins Spitalgefängnis gebracht haben. Sie erkennen intuitiv die Notwendigkeit persönlicher Freiheit und leiden unter dem Mangel an mystischer Verbindung mit der Erde, der über sie verhängt worden ist.

Kleine Spitäler auf geräumigem Gelände, das Bewegungsfreiheit für alle, die nicht bettlägerig sind, gewährt, wären viel besser als das, was ihr heute habt. Aber innerhalb des heute bestehenden Medizinbetriebes wäre eine solche Umgebung unerschwinglich, außer für die ganz Reichen.

Willst du eine Pause?

*(»Doch, ich glaube schon.«)*

*23.44 Uhr. Die Pause kam nur, damit ich mich ausruhen konnte. Jane hatte während des Vortrags gemerkt, daß Seth einige ihrer »eigenen« am Ende der letzten Sitzung dargebotenen Daten ausführte.*

*Ich las ihr einige der Informationen vor. Wir hatten viele Fragen, beschlossen aber, den Fluß der Sitzung nicht zu unterbrechen. Fortsetzung um 23.55 Uhr.)*

Das kranke Tier vieler Tierarten sondert sich von der Familie für eine Ruheperiode ab und fühlt sich frei, natürliche Umweltbedingungen aufzusuchen, die seiner Gesundheit am zuträglichsten sind. Es wandert auf der Suche nach bestimmter Nahrung oder legt sich in Schlamm oder Wasser. Oft erhält es Hilfe von Artgenossen, doch es ist frei. Wird es von ihnen getötet, so liegt diesem Akt der Erlösung das angeborene Wissen zugrunde, daß dieses Wesen nicht mehr ohne Qual weiterzuleben vermag. Es findet eine ganz natürliche Euthanasie statt, der sich der »Patient« freiwillig ergibt.

In eurer Gesellschaft wäre ein solcher natürlicher Tod äußerst schwierig und angesichts der vorhandenen Machtstrukturen auch kaum zu empfehlen. Keiner, der zum Sterben entschlossen ist, kann jedoch vom Medizinbetrieb daran gehindert werden. Auf einer anderen Ebene macht der ganz natürliche Überlebenswunsch es notwendig, daß das Individuum seinen Körper, wie ihr es seht, irgendeinmal verläßt. Ist dieser Augenblick gekommen, so weiß es der Mensch. Sein Geist in all seiner Vitalität will dann nicht mehr in einem leidenden Körper eingeschlossen sein.

Es ist mehr als fragwürdig, wenn an diesem Punkt der moderne Medizinbetrieb alle ihm zu Gebote stehenden fortschrittlichen Mittel einsetzt, um das Selbst im Fleisch festzuhalten, obwohl es sich losrennen möchte. Es gibt normale, ineinandergreifende Mechanismen in euch, die das Selbst auf den Tod vorbereiten, und es sind sogar chemische Wechselwirkungen vorhanden, die diesen Vorgang physisch erleichtern - in eurem Sinne sind das Beschleunigungsexplosionen, die den Menschen mit Leichtigkeit aus dem Körper herauskatapultieren. Medikamente können hierbei nur hinderlich sein.

Bestimmte Medikamente können eine Hilfe darstellen, aber die, die in euren Spitälern verabreicht werden, betäuben nur das in eurem Bewußtsein lebendige Wissen und hemmen die Körpermechanismen, die einen leichten Übergang

ermöglichen würden.

Mit euren in Gefängnissen sitzenden Strafgefangenen begeht ihr natürlich den gleichen Fehler wie mit Kranken. Die Strafgefangenen werden gemeinschaftlich isoliert, und ihr entzieht ihnen alle natürlichen Reize, so daß ihre ähnlich gearteten Glaubenssätze noch ansteckender wirken. Ihr schneidet diese Menschen vom normalen Kontakt mit ihren Angehörigen und somit auch von allen natürlichen Wachstums- und Entwicklungsbedingungen ab.

Nun: Dies ist das Ende unserer Sitzung. Sag Ruburt, er soll fortfahren, mit dem Material dieses Buches in seiner Gruppe zu arbeiten. Meine herzlichsten Grüße euch beiden und einen schönen guten Abend.

*(»Vielen Dank, Seth. Gute Nacht.« - 00.07 Uhr.)*

### **Sitzung 662, Mittwoch, den 9. Mai 1973**

*(21.40 Uhr.) Guten Abend.*

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Nun: Diktat. Die meisten Rechtsbrecher, die innerhalb und die außerhalb eurer Gefängnisse, teilen Ohnmachtsgefühle und mit diesen verbundene Ressentiments miteinander. Sie versuchen daher, sich durch asoziale Handlungen und oft auch durch Gewalttaten zu beweisen, daß sie doch Macht haben.

Sie möchten stark sein, obwohl sie von ihrem Mangel an persönlicher Stärke überzeugt sind. Sie sind konditioniert worden und haben sich selbst konditioniert zu glauben, daß sie sich jeden Vorteil im Leben erkämpfen müssen. Ins Krankhafte gesteigerte Aggressivität wird für sie zur Methode des Überlebens. Da sie von der Macht der anderen und von ihrer relativen Machtlosigkeit so fest überzeugt sind, fühlen sie sich fast gezwungen, als Abwehrmaßnahme gegen noch größere Gewalt, die ihnen angetan werden könnte, zu Gewalttaten Zuflucht zu nehmen.

Sie fühlen sich isoliert, verlassen, verkannt, voller Zorn, der ständig zum Ausdruck gebracht wird.

Innerhalb ihres Glaubenssystems wird die Aggressivität zur Überlebensbedingung. Viele andere Charaktereigenschaften, die solches Verhalten mildern könnten, werden von ihnen abschätzig beurteilt und als gefährlich betrachtet. Sie glauben . . .

*(21.52 Uhr. Das Telephon fing an zu läuten.)*

Tu, was du möchtest.

*(Ich ging ans Telephon, während Jane aus der Trance kam. Es war für sie, eine Bekannte rief aus New York City an. Es ging unter anderem auch um Berufliches, und so dauerte das Gespräch bis 22.47 Uhr. Wir nahmen die Sitzung nicht wieder auf, sie wurde eine der kürzesten in den Annalen unserer Arbeit.*

*Dies ist eine gute Gelegenheit, Janes jüngstes psychedelisches Erlebnis zu schildern. Zeit: etwa Mitternacht, Freitag, den 11. Mai. Ort: vor einem unserer bevorzugten Tanzlokale.*

*Wir waren kaum zur Tür hinaus, als Jane von der »überirdischen Schönheit der warmen Nacht« zu reden begann. Wir gingen auf unseren Wagen zu. Bis vor kurzem war ein sanfter Regen gefallen, und alles sah reingewaschen und erneuert aus. Daher brauchte ich ein paar Minuten, um zu merken, daß ihre Wahrnehmungen über das frische Aussehen unserer Umgebung hinausgingen. Sie blieb in Abständen stehen und stieß kleine Verwunderungsschreie über die uns natürlich vertraute Umgebung aus: über die vorbeihuschenden Autos, die Straßenbeleuchtung und Neonschilder, die Gebäude als solche, den Chemung River, der hinter seinem Deich ruhig dahinfloß auf der Rückseite des Kaufhauses, das nun hinter uns lag.*

*»Ich war von einer plötzlich aufwallenden Freude ergriffen«, schrieb sie am anderen Morgen. »Die nächtlichen Farben ließen mich fast erstarren - so leuchtend, glühend und sensationell waren sie. Es war das erste Mal, daß ich ein solches*

*Erlebnis draußen auf einem Spaziergang hatte; ich spürte, wie mein Körper sich schneller, leichter, freier bewegte. Es war eine Augenblickssache. Ich war so voller Freude, daß ich eine Weile nicht einschlafen konnte. Später tat es mir leid, Rob nicht gebeten zu haben, noch ein wenig umherzufahren, um das Erlebnis zu verlängern; aber keiner von uns war auf den Gedanken gekommen ... «.)*

### **Sitzung 663, Montag, den 14. Mai 1973**

(21.09 Uhr.) Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Nun: Diktat. (Pause.) Ich habe Ruburt die Locken zurückgesteckt . . .

*(Jane strich sich die Haare hinter die Ohren. Sie waren jedesmal, wenn sie den Kopf geneigt hatte, nach vorne gefallen.)*

Ihr isoliert das kriminelle Bevölkerungselement in einer Umgebung, die jegliche Kompensation ausschließt. Das ganze Gefängnisumfeld - mit seinen Gittern - erinnert den Sträfling dauernd an seine Lage und vergrößert seine ursprünglichen Schwierigkeiten.

Ein normales Familienleben ist ihm versagt; und während ihn alles auf sein aktuelles Problem hinweist, sind gleichzeitig alle anderen Reize auf ein Minimum reduziert. Auf ihre Weise sind die Gefängniswärter dem gleichen Glaubenssatzsystem verhaftet wie ihre Gefangenen - werden von beiden Seiten Vorstellungen von Gewalt und Macht betont, und jede »Partei« hält die andere für ihren Feind.

Die Gefängniswärter sind davon überzeugt, daß die Eingekerkerten den Abschaum der Menschheit darstellen und unter allen Umständen unterdrückt werden müssen. Beide Seiten akzeptieren den Gedanken, daß brutale Aggression und Gewaltausübung eine Methode des Überlebens darstellen. Die Energien des Gefangenen werden gewöhnlich auf langweilige, harmlose Tätigkeiten gelenkt, obwohl im Strafvollzug auch echte Anstrengungen gemacht werden, den Insassen der Strafanstalten eine Berufsausbildung zu ermöglichen.

Gefangene wie Beamte setzen es jedoch als selbstverständlich voraus, daß die meisten, die einmal hinter Gittern sitzen, immer wieder dorthin zurückkehren werden. Die Gefangenen projizieren ihre persönlichen Probleme nach außen auf die Gesellschaft. Die Gesellschaft tut ihnen den gleichen »Gefallen«. Viele Angehörige dieser Gesellschaft sehen bestimmte Charaktereigenschaften als böse oder kriminell an und versuchen, solche Wesensanteile zu unterdrücken. Macht oder Mangel an Macht sowie die Einstellungen, die dieses Vor- oder Minderrecht begleiten, sind dabei im Spiel.

Ich erinnere hier an Augustus, den in diesem Buch (*in Kapitel 6 und in der 633sten Sitzung, Kapitel 8*) besprochenen Fall. Augustus fühlte sich machtlos, darum isolierte er jenen Teil seines Selbst und projizierte ihn auf ein »zweites Selbst«. Nur wenn »Augustus Zwei« in Aktion trat, war er imstande, Macht zu entfalten. Da in seinem Grundkonzept Aggressivität und Macht ein und dasselbe waren, wurde die Macht des Handelns automatisch gleichbedeutend mit der Entfaltung von Aggression. Und Macht war somit gleichbedeutend mit Gewalt.

(21.24 Uhr.) Dies war eine Problemübertragung, die in ihrer Art einmalig ist. Der Drang zu handeln und das Handeln unter Kontrolle zu haben ist für bewußte Wesen eine Priorität. Augustus baute sich daher aus sich selbst heraus eine Machtposition auf, von der aus er zumindest zeitweise aktiv werden konnte. Er mußte Amnesie vortäuschen, um diesen Mechanismus vor sich selbst zu verbergen. Solange Macht mit Gewalt gleichgesetzt wird, werdet ihr es für nötig halten, normale Aggressivität in eurem Verhalten zu regulieren; und wenn ihr Macht für gewalttätig haltet, werdet ihr auch mehr oder weniger Angst vor dem Handeln haben. Ihr werdet Tugend und Machtlosigkeit fast als Synonyme betrachten und Macht mit dem Bösen

gleichsetzen. Nicht bereit, solchem »Bösen« in euch ins Auge zu sehen, lenkt ihr es nach außen und überträgt es auf Bereiche oder Menschen, mit denen ihr scheinbar nichts zu tun habt.

Als Gesellschaft könnt ihr es auf Rechtsbrecher projizieren, als Nation auf ein fremdes Land oder Volk. Als Individuum könnt ihr solche Macht des Bösen einem Arbeitgeber, einer Gewerkschaft oder einer bestimmten Gesellschaftsschicht zuschreiben. In dem von euch auserkorenen Bereich werdet ihr euch jedoch immer im Vergleich mit der Kraft, die ihr hinausprojiziert habt, relativ schwach fühlen. Immer wenn ihr euch in einer Lage befindet, in der ihr euch gegenüber einer angstmachenden Person oder Situation schwach fühlt, begegnet ihr eurer eigenen verleugneten Macht.

*(21.33 Uhr. Wieder begann Seth hier das Material auszuführen, das Jane in den frühen Morgenstunden des 3. Mai niedergeschrieben hatte.)*

Macht bedeutet nicht grundsätzlich Überlegenheit über jemanden oder etwas. Da ist beispielsweise die »Macht der Liebe« und die »Macht, lieben zu können«. Beide schließen Aktivität und Vitalität sowie eine aggressive Stoßkraft in sich, die mit Gewalt nichts zu tun hat. Doch viele Menschen entwickeln Krankheitssymptome oder leiden unter unangenehmen Situationen, weil sie Angst davor haben, von ihrer eigenen Handelsmächtigkeit Gebrauch zu machen, und weil sie Macht mit Aggression gleichsetzen - was dann Gewalttätigkeit bedeutet. *(Dies wurde in der 634sten Sitzung, Kapitel 8, erörtert.)*

Solche Empfindungen rufen künstliche Schuldgefühle hervor.

*(Gestikulierend:)* Der Mensch, der am lautesten nach der Todesstrafe schreit, fühlt, daß er selbst eigentlich zum Tode verurteilt werden sollte, um die ihm innewohnende aggressive Gewalttätigkeit abzubüßen, die er sich nicht auszudrücken traut.

Der Mörder, der hingerichtet wird, stirbt für das »Böse« in jedem Mitglied seiner Gesellschaft, und es findet eine magische Übertragung statt.

*(Pause.)* Liebe wird von all den natürlichen Aggressionselementen nach außen katapultiert, und sie ist mächtig; aber da ihr zwischen Gut und Böse so scharf unterscheidet, kommt euch die Liebe schwach und die Gewalt stark vor. Dies spiegelt sich in vielen eurer Vorstellungen wider. Der »Teufel« wird zum Beispiel zu einer mächtigen Figur des Bösen. *(Mit Nachdruck:)* Haß wird als weit wirksamer als Liebe empfunden. Der Mann wird in eurer Gesellschaft dazu erzogen, Aggressivität zusammen mit all den asozialen Einstellungen zu verkörpern, die er normalerweise nicht zur Schau tragen darf. Die Geisteshaltung des Kriminellen drückt das dann für ihn aus, und daher rührt die ambivalente Einstellung eurer Gesellschaft, die Überläufer gerne romantisiert.

Gesetzeshüter und Gesetzesbrecher tragen verschiedene Versionen der gleichen Maske. Wenn ihr solche Ideen logisch weiterführt, endet das folgerichtig bei einer Absonderungspolitik. Deswegen eben werden kranke Menschen isoliert, die Kriminellen eingesperrt und die Alten in Ghettos zusammen mit ihresgleichen festgehalten.

*(Lange Pause um 21.46 Uhr.)* Das kriminelle Bevölkerungselement repräsentiert die gefürchteten und uneingestanden Aggressionen jedes Individuums. Diese Ängste werden individuell abgespalten, und Leute, die ihnen öffentlich Ausdruck verleihen, werden hinter Schloß und Riegel gesetzt. Die gewaltsame Einkerkelung gewalttätiger Männer endet oft in Tumulten, und die private Abkapselung normaler Aggressionen führt oft zu psychologischem Aufruhr und zum Ausbruch körperlicher Symptome.

In all den erwähnten Fällen werden kaum Anstrengungen gemacht, die dahinterstehenden grundlegenden Probleme zu begreifen. Die gesellschaftliche Isolation erhöht nur noch den Druck, so daß Leute mit gleichen Glaubenssätzen in Situationen festgehalten werden, die die Grundursachen fortbestehen lassen.

Ohne es zu wissen, treten die Kranken oft ihre Fähigkeit, sich gesund zu verhalten, an die Ärzte ab. Die Ärzte übernehmen dieses Mandat, weil sie mit der gleichen Glaubensstruktur wie die Kranken leben. Der ärztliche Stand braucht also offenbar die Kranken ebenso sehr wie diese die Spitäler.



Die Gesellschaft, wie ihr sie kennt, sieht, einem Mißverständnis unterliegend, normale Aggression als gewalttätig an. Gefängnisse und Gesetzesvollstrecker brauchen die Kriminellen ebenso, wie die Kriminellen sie brauchen, denn sie bewegen sich innerhalb desselben Glaubenssatzsystems. Beide akzeptieren die Gewalt als eine Verhaltensweise, die Überleben garantiert.

*(Pause.)* Wenn ihr nicht wißt, daß ihr euch eure eigene Realität schafft, dann müßt ihr alles Gute in eurem Leben einem personifizierten Gott zuschreiben und braucht einen Teufel, um unerwünschte Realitäten erklären zu können. Darum benötigen die Kirchen unserer westlichen Gesellschaft nicht nur Gott, sondern auch einen Teufel.

Natürliche Aggression ist jedoch schlicht und einfach die Macht zu handeln. Ihr könnt Pause machen.

*(22.00 bis 22.21 Uhr.)*

Eure eigene Einstellung zu diesen Fragen wird euch viel über euch selbst verraten und eure eigene persönliche Realität beeinflussen.

Setzt ihr Macht mit Jugend gleich, dann werdet ihr ältere Menschen isolieren und eure eigene abgewehrte Machtlosigkeit auf sie übertragen, und sie werden scheinbar eine Bedrohung für euer Wohlbefinden darstellen. Seid ihr euch darüber einig, daß Gewalt Macht ist, dann werdet ihr den Kriminellen unbarmherzig bestrafen, ihr werdet das Leben als einen Machtkampf ansehen und euch auf die Gewalttaten konzentrieren, über die ihr in den Zeitungen lest. Dies kann dementsprechende Aspekte in euer Leben hineinziehen, so daß ihr dann selbst auf rohe Gewalt trifft - was eure Überzeugung wiederum nur noch vertieft.

*(Pause.)* Wenn ihr die Fehlansicht habt, das Böse sei mächtiger als das Gute, dann werden wohltätige Handlungen wenig fruchten; ihr schreibt ihnen ja eine so geringe Wirkungskraft zu!

Mit solchen zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen sind viele andere eng verknüpft. Zusammen können sie bewirken, daß ihr euch selbst den Gebrauch eurer Fähigkeiten versagt - was dann wiederum zu ihrer Projizierung auf andere in der Außenwelt führt.

Wenn ihr beispielsweise die Vorstellung hegt, Wissen sei »schlecht«, dann werden in Übereinstimmung mit diesem Glauben all eure Bemühungen, etwas zu lernen, fehlschlagen oder euch großes Unbehagen verursachen. Ihr werdet jeglichem Wissen mißtrauen, das euch in den Schoß fällt, denn ihr glaubt ja dafür bezahlen und für jeden Wissenszuwachs Buße tun zu müssen. Allzu buchstäbliche Bibelauslegungen führen bisweilen zu solchen Schlüssen, und dann wird der Wissensdrang, dem ein angeborener biologischer Antrieb zugrunde liegt, mit einem Tabu behaftet.

Ihr seid dann gezwungen, Weisheit auf andere zu projizieren und sie in euch selbst zu unterdrücken, weil ihr sonst mit euren persönlichen Wertvorstellungen in ein Dilemma geratet.

*(Lange Pause um 22.36 Uhr.)* Jahrhunderte hindurch sind Mönche, Priester und religiöse Gemeinschaften von der restlichen Menschheit abgesondert worden. Sie wurden abwechselnd verehrt und gefürchtet, geliebt und gehaßt. Ihr Wissen ist ihnen geneidet worden, während man es gleichzeitig abergläubisch gefürchtet hat.

Der Wuduzauberer und der Heiler, der Mediziner und der Priester werden in Ehren gehalten, aber wegen der Macht und des Wissens, das man mit ihnen verbunden sieht, doch auch wieder gefürchtet. Im Heiler und im Magier sehen viele Menschen die Macht des Wissens verkörpert. Für solche, die konservativ-religiösen Vorstellungen verhaftet sind, ist spirituelle Macht etwas Erschreckendes. Darum wird natürliche Aggression, die für böse gilt, im eigenen Selbst abgespalten - und gleichzeitig überall draußen gesehen.

*(Pause.)* Manche Menschen auferlegen sich und ihrem Leben künstliche Trennungen: die gleiche Betätigung gilt in bestimmten Bereichen als harmlos und in anderen als gefährlich. Wenn ihr zum Beispiel glaubt, Reichtum sei böse, dann unterdrückt ihr alle Fähigkeiten in euch, die diesen für euch herbeiführen könnten. Talente, die ihr an sich als »gut« anseht, werden gehemmt, weil ihre Entfaltung euch

reichmachen könnte.

(22.46 Uhr.) Eure Glaubenssätze spielen, wie ihr erkennen müßt, im Umgang mit der Macht persönlichen Handlungsvermögens eine entscheidende Rolle.

Der Einsatz persönlicher Energie bringt euch in unmittelbaren Kontakt mit der Quelle eurer Macht. Zur Bewirkung von Heilvorgängen gehört eine große, natürliche, aggressive Stoßkraft, die sich als Energie und ein intensiver Vitalitätsglaube manifestiert. Je ohnmächtiger ihr euch fühlt, desto weniger seid ihr imstande, aus euren eigenen Heilkräften Nutzen zu ziehen. Ihr seid dann gezwungen, diese nach außen auf einen Arzt, einen Heiler oder eine andere Instanz der Außenwelt zu projizieren. Wenn euer eigener Glaube an den Arzt »wirkt« und ihr von euren Symptomen befreit werdet, seid ihr zwar physisch erleichtert, aber der Glaube an euch selbst wurde vielleicht noch mehr untergraben. Wenn ihr keine Anstrengungen macht, eure eigenen Probleme in den Griff zu bekommen, dann werden die Krankheitssymptome einfach in anderer Gestalt von neuem auftreten, und alles wird wieder von vorne beginnen. Ihr verliert vielleicht das Vertrauen zu eurem Arzt, während ihr euch den Glauben an die Ärzte im allgemeinen bewahrt, und lauft dann vom einem zum anderen.

Der Körper wacht über seine eigene Unversehrtheit, und deshalb ist Krankheit ein natürliches Anzeichen einer Gleichgewichtsstörung, eine Botschaft des Körpers, die gehört werden sollte, damit eine innere Umstimmung und Neuanpassung vorgenommen werden kann.

Wenn solche Umstimmungen immer nur von außen her erfolgen, wird die angeborene Stimmigkeit eures Körpers aufs Spiel gesetzt, und auch seine enge Beziehung zum Geist wird gestört. Noch schlimmer: seine natürlichen Heilkräfte stumpfen ab. Die eingebauten Reaktionsauslöser, die eigentlich inneren Stimuli folgen sollten, werden statt dessen durch »äußere« Mittel in Bewegung gesetzt.

Mehr und mehr wird der Glaube des Individuums auf eine äußere Instanz übertragen. Das bedeutet meist, daß dem inneren Dialog der Selbstprüfung keine Zeit mehr eingeräumt wird und daß die Selbstheilung, die sonst vielleicht von selbst eintreten würde, nur noch kraft des Glaubens an einen anderen Menschen erfolgen kann. So etwas hält jedoch nicht lange vor.

(22.59 Uhr.) Ich sage das im Hinblick hauptsächlich auf die westliche Kultur. In anderen Kulturkreisen und besonders in der sogenannten Vergangenheit haben die Medizinmänner in einem natürlichen, von allen gebilligten Rahmen gewirkt. Der Medizinmann, der die Naturkräfte zugunsten des vorübergehend dazu unfähigen Patienten mobilisierte, gab diesen immer der eigenen Seinsquelle zurück, indem er dessen verschüttete Eigenmacht neu belebte. Das ist die Quelle allen physischen Lebens: unversehrtes Innehaben der Macht zu handeln. Wenn ein Mann oder eine Frau sich dieser Macht beraubt fühlt, wird er oder sie sterben.

Der Kraftpunkt liegt in der Gegenwart, in ihr geht euer nichtphysisches Selbst mit der körperlichen Realität eine Verbindung ein. Die Erkenntnis dieser Tatsache allein kann schon euer Dasein neu beleben.

Du kannst jetzt Pause machen oder die Sitzung beenden, ganz wie du willst.

*(»Machen wir Pause.«*

*23.05 bis 23.19 Uhr.)*

Nach euren Begriffen befindet ihr euch als Gattung in einem Zustand der Evolution. Zu dieser Erfahrung gehört unter anderem die natürliche Faszination durch äußere Ereignisse. Ihr entwickelt in euch Bewußtseins-eigenschaften, die auf ihre Weise ebenso ganz persönlich zu euch gehören wie eure Umwelt. Eine starke Bewußtseinskonzentration stellt ein notwendiges Gegenstück zu eurer Umwelterfahrung dar, denn ihr steht ja mitten in einem Lernprozeß, der euch abfordert, daß alle zur Situation beitragenden Elemente erforscht werden müssen.

Immer wird jedoch eure enge Verbindung mit den Realitäten, denen ihr eure Lebenserfahrung verdankt, im Traumzustand aufrechterhalten. Euren Zeitvorstellungen nach werdet ihr eines Tages dazu imstande sein, eure innere Wahrnehmung mit eurem physischen Selbst zu verschmelzen und eure Erfahrungswelt auf der Bewußtseinsebene zu gestalten. Genau dazu sollen euch

Bücher wie dieses verhelfen.

Je mehr ihr euch mit komplizierten physischen Erscheinungen befaßt, desto mehr Energie projiziert ihr nach außen und desto stärker werdet ihr von Erscheinungen der Außenwelt bezaubert. Als solche war und ist das eine nützliche natürliche Lernmethode. Die körperliche Realität ist ja in diese übersetztes Innenleben. Während ihr die physische Realität wahrnehmt und eine Beziehung zu ihr anknüpft, beginnt ihr zunächst nach ihrem Ursprung und sodann nach ihrer Bedeutung zu fragen.

*(Pause.)* Dies führt euch zu euch selbst und zur Erkenntnis eurer Gaben zurück. Was ihr jetzt unbewußt erschafft, wird eure Gattung einmal bewußt erschaffen, indem die unbegrenzten Fähigkeiten des Bewußtseins auf eine spezifische Realität eingestellt werden, die dann ausgeweitet wird.

Eure materiellen und geistigen Schöpfungen, die ihr in der Zeit zustandebringt, erhöhen die Fähigkeiten, mit deren Hilfe ihr sie ins Leben gerufen habt. Ihr lernt durch eure Schöpfungen. Ihr macht von gewaltigen Energie- und Kraftquellen und einem unbegrenzten schöpferischen Potential Gebrauch. So ist jeder Tag eures Lebens tatsächlich einmalig. Ihr könnt demgegenüber aber nicht erwarten, daß irgend etwas an euch oder um euch herum statisch bleibt. Eure Umwelt und euer körperlicher Zustand sind stets in Bewegung und im Fluß.

*(23.35 Uhr.)* Eure Gesellschaft und Zivilisation - von der größten Metropole bis zum kleinsten Bauernhof, von der reichsten Wohngegend bis zum ärmsten Ghetto, vom Kloster bis zum Gefängnis spiegeln die innere Verfassung des individuellen Selbst sowie die persönlichen Glaubenssätze wider, die jeder von euch hat.

Wenn ihr vom Kraftpunkt den richtigen Gebrauch macht *(wie dies in der 657sten Sitzung, Kapitel 15, beschrieben wurde)*, dann werdet ihr spüren, wie die nichtphysische Energie durch die Verbindung mit dem Fleisch in wirkungsstarke, persönliche Macht umgewandelt wird. Ihr werdet in der Lage sein, diese Macht bewußt und gezielt einzusetzen, um eure persönliche Erfahrungswelt und somit auch, zumindest teilweise, die Gesellschaftsstruktur zu verändern. Solche Übungen tragen zur Evolution eures Bewußtseins bei und dienen euch außerdem auf von euch unerwartete Weise. Die Ergebung in eure eigene Macht wird automatisch alle eure Erfahrungen durchfluten, wird euer Traumleben aktivieren und eure Wachexistenz um zusätzliche, hilfreiche Antriebe bereichern. Ihr werdet es nicht mehr nötig haben, euer Machtinnehaben auf andere zu übertragen. Die früher in diesem Buch angegebenen Übungen sind jedoch unerlässlich; sie sind erforderlich, damit ihr versteht, wie der Kraftpunkt eingesetzt werden muß. Das Wahrnehmen persönlicher Gefühle und das Durcharbeiten eurer Glaubenssätze werden euer Selbstverständnis vertiefen.

*(23.44 Uhr.)* Wenn jemand zum Beispiel einen Elternteil haßt, dann kann er den Kraftpunkt nicht dazu verwenden, sich vorzumachen, daß er den gehaßten Elternteil liebt. Die empfohlenen Übungen werden jedoch eine Hilfe sein, die Gründe für seinen Haß zu erkennen.

Ihr könnt den Kraftpunkt nicht dazu benutzen, über jemanden Gewalt auszuüben, so geht ihr alteingeschliffenen Glaubenssätzen in die Falle. Ihr müßt euch eurer eigenen Macht bewußt sein und euch ihrer für würdig erachten. Viele der vorausgegangenen Kapitel dieses Buches dienten speziell dem Zweck, euch von eurem Selbstwert zu überzeugen. Ihr seid angehalten worden, eure Gefühle durchzukosten und sie nicht zu verleugnen; ihr könnt also den Kraftpunkt nicht dazu verwenden wollen, eure im Moment gegebene Gefühlsrealität abzustreiten. Wenn ihr das Wesen der natürlichen Hypnose verstanden habt, werdet ihr kein Bedürfnis mehr spüren, neue negative Gefühle in euch zu wecken und zu hegen. Der Ballast eurer Hemmungen wird abgeräumt werden. Mit zunehmendem Selbstvertrauen werdet ihr euren Gefühlen auf natürliche Weise Ausdruck verleihen, und ihre Unterdrückung wird keine explosiven Reaktionen mehr verursachen. Die Gefühle werden kommen und gehen. Der Kanal zu eurer Eigenmacht wird freigelegt sein. Die Beobachtung eures Bewußtseinsstromes, die von größter Bedeutung ist, wird euch helfen

herauszufinden, in welchen Bereichen ihr Impulse ableugnet oder euch selbsthypnotisch Suggestionen erteilt, die zur Machtlosigkeit führen.

Die Kraftpunktübung soll euch mit eurer eigenen Energie und eurer Fähigkeit, diese zu lenken, vertraut machen. Die natürlichen (*im vorangegangenen Kapitel erklärten*) Hypnoseübungen werden euch helfen, eure Kraft wirkungsvoller zu steuern und zu zentrieren.

Jeder von euch muß natürlich vom Standpunkt seiner eigenen Realität ausgehen. Es gibt keinen anderen Weg. Wenn ihr wuterfüllt seid, sagt nicht: »Ich bin mit mir im Frieden!« Ihr würdet damit nur eure Gefühle zudecken und eure Kraft und Energie eindämmen. Seid ihr zornig, dann schlagt auf ein Kissen und erlebt euren Zorn, aber ohne jemand anderem Gewalt anzutun, Arbeitet das Gefühl durch bis zur körperlichen Erschöpfung. Seid ihr soweit, so werden die Gründe für eure Wut offenbar werden; häufig werden sie sogar klar auf der Hand liegen.

In fast allen Fällen solcher Anwendungen werden eure Gefühle Ohnmachtsempfindungen sein. Ihr habt eure Kraft auf eine Situation oder ein Individuum übertragen und empfindet eure eigenen Anstrengungen als nichtig. In solchen Lagen macht vom Kraftpunkt Gebrauch und laßt eure Wesensenergie in euer Erlebnis einströmen. Das Wissen um eure Eigenmacht befreit euch von allen Ängsten und deshalb auch von eurer Wut.

(Lauter:) Ende der Sitzung.

(»In Ordnung.«)

Einen schönen guten Abend euch beiden, in eurem und in unserem Kraftpunkt.

(»Dank dir, Seth. Gute Nacht.« - 23.59 Uhr. Janes Trancezustand war durch die ganze Sitzung hindurch gleichmäßig tief gewesen, ihre Vortragsweise stark und sachlich.

Sie erzählte mir, Seth werde bald auf die Auswirkung unserer Glaubenssätze auf unsere Umwelt eingehen, und er habe vor, die lokalen Aspekte der großen Überschwemmung vom Juni 1972 als Brennpunkt für sein Material zu benutzen, weil wir an dieser Katastrophe hier in Elmira persönlich beteiligt waren.)

### **Sitzung 664, Montag, den 21. Mai 1973**

(Letzten Mittwoch fand keine Sitzung statt, damit Jane sich ausruhen konnte. 22.07 Uhr.)

Nun: Diktat. Zwischen dem Individuum und der Gesellschaft besteht eine Beziehung ständigen Gebens und Nehmens; die Gesellschaftsschichten und die Wesensmerkmale einer jeden Zivilisation sind ein vollkommenes Abbild der Gesamtattribute der in ihr lebenden Menschen, der Art und Weise, wie sie miteinander verkehren und wie sie sich selbst sehen.

Die Vorgänge in der Erscheinungswelt sind Spiegelungen der Vorgänge in der inneren, persönlichen Erfahrungswelt. Leistungen, Kriege, Schwierigkeiten, Institutionen sind der äußere Ausdruck einer inneren Seinsweise. Unter bestimmten Bedingungen wird Wasser zu Eis. Auf die gleiche Weise können sich innere Vorgänge in der physischen Realität in völlig anderer Form zeigen, als sie ursprünglich sind.

Als Lebewesen seid ihr ein Teil der Natur. Die Transformation der Inhalte eures Denkens, Fühlens und Glaubens in physische, objektiv wahrnehmbare Phänomene ist so natürlich wie Wasser, das sich in Eis verwandelt, oder eine Raupe, die zum Schmetterling wird. Ihr formt nicht allein die Struktur eurer Zivilisationen und sozialen Einrichtungen, sondern ihr tragt auch auf einer höchst persönlichen Ebene zur »psychischen Erzeugung« eurer physischen Umwelt mit ihrer reichen Vielfalt bei.

Medizinmänner, die einen Regentanz aufführen, wissen um die immanente

Beziehung, die zwischen allen Naturelementen besteht. Man hat euch gelehrt, daß der Glaube Berge versetzt, und dennoch haben viele von euch die größte Mühe, ihre eigene Verantwortung für ihre Umwelt zu übernehmen. Maßgebend sind eure Glaubenssätze, und diese verursachen - oft im Gegensatz zu euren Wünschen Kriege und andere Katastrophen.

*(22.25 Uhr. Jane hatte in ihren Aufzeichnungen vom 3. Mai, die der 660sten Sitzung angehängt wurden, und ebenso am Ende der letzten Sitzung dieses Material schon berührt.)*

Krieg ist eine Art Naturereignis, das aufgrund einer Summe von Gefühlen und Glaubenssätzen hervorgerufen wird. Eine Naturkatastrophe stellt die gleiche Art Phänomen dar, nur auf anderer Ebene. Euer persönlicher Anteil an diesen insgesamt beteiligten Gefühlen und Glaubenssätzen weist euch euren eigenen » natürlichen« Platz innerhalb dieser Ereignisse an.

Ende des Kapitels.

Innere und äußere Stürme -  
und die natürliche Reichweite  
eines biologisch fundierten Bewußtseins

**Fortsetzung der Sitzung 664 vom 21. Mai 1973**

(Pause um 22.32 Uhr.) Kapitel 18: »Innere und äußere Stürme - und die natürliche Reichweite eines biologisch fundierten Bewußtseins.«

(»Soll das alles in die Überschrift?«)

Gib mir einen Augenblick Zeit . . . Eure Realität existiert unabhängig von dem Teil eures Bewußtseins, der physisch orientiert ist. Als Lebewesen seid ihr jedoch in euren bewußten Wahrnehmungen auf die Interpretation eurer neurologischen Struktur und eurer lebendigen Körperlichkeit angewiesen. Es gibt tatsächlich verschiedene Gedächtnisse, und deshalb habt ihr die richtigen Informationen jederzeit bei der Hand, wenn ihr sie braucht. Und es gibt Daten, die bewußt nur selten benötigt werden, die aber den unbewußten Teilen des Selbst immer zugänglich sein müssen. In biologischer Hinsicht ist die Reichweite und Aufnahmefähigkeit eures physisch fundierten Bewußtseins unmittelbar an die Länge eurer Tage und Nächte und natürlich auch an die Jahreszeiten gebunden. Bei der Entstehung von Gedanken und Gefühlen findet eine biochemische Einwirkung statt, und die Erinnerungen, könnte man sagen, treiben auf dem ruhigen Fluß der Chemikalien dahin.

Angesichts des Tag- und Nachtrhythmus, der für euren Planeten charakteristisch ist, mußte ein kreatürliches Bewußtsein hervorgebracht werden, das eigens auf diesen Rhythmus eingerichtet ist. Von einer anderen Perspektive her gesehen repräsentieren Tag und Nacht den angeborenen Rhythmus eures Bewußtseins, der sich in den Naturphänomenen materialisiert. Ihr seid noch nicht soweit, Tage von längerer Dauer wahrnehmen zu können. Euer Nervensystem würde sich mit einem Rhythmus sehr schwer abfinden können, bei dem ein Tag drei- oder viermal so lang wäre wie jetzt.

(22.44 Uhr.) Die Rhythmen eures Körpers und eures Bewußtseins folgen den Mustern eures Planeten. Der Planet selbst ist wie jede Materie aus Atomen und Molekülen zusammengesetzt, von denen jedoch ein jedes über seine eigene Art Bewußtsein verfügt; und aus der »Gestalt« und der kumulativen, kooperativen Organisation ihres Seins bildet sich die physische Struktur - aus dem Bewußtsein heraus.

Als diese Muster festgelegt wurden, fand ein ständiges Geben und Nehmen zwischen den inneren und äußeren Realitäten statt. Die Entwicklung der Fähigkeiten des Fühlens, des Wahrnehmens, Denkens und Glaubens sowie der Ich-bin-Erfahrung lief mit sich aus ihnen ergebenden Vorgängen in der äußeren Erfahrungswelt - der Entwicklung der geologischen Formationen, der Pflanzen- und Tierwelt - parallel; hieraus gingen dann wieder komplementäre neurologische Strukturen und ihnen materiell entsprechende Formationen hervor wie Berge, Täler, Meere und so weiter.

Eigentlich laufen alle diese Ereignisse gleichzeitig ab; ich bediene mich hier jedoch eures Zeitbegriffs, um euch die Sache verständlicher zu machen.

Eure Gefühle sind ein ebenso natürlicher Teil der Umwelt wie die Bäume. Sie haben einen starken Einfluß auf das Wetter.

Macht Pause.

(22.55 Uhr. Bereits in der 613ten Sitzung, Kapitel 1, hatte Seth sich in diesem Sinne geäußert: »Eure Gefühle haben elektromagnetische Eigenschaften, die nach außen dringen und die Atmosphäre beeinflussen.« Damals haben wir uns jedoch

über die aus solchen Ideen zu ziehenden Folgerungen wenig Gedanken gemacht.  
Fortsetzung um 23.06 Uhr.)

Glaubenssätze sind das Produkt eines reflektierenden Bewußtseins, genau wie das auf einer anderen Ebene Gebäude auch sind.

Glaubenssätze steuern, erzeugen, zentrieren und zügeln die Gefühle.

(Langsam:) Eure Gefühle sind noch immer von eurer neurologischen Struktur und deren Zusammenprall mit der physischen Realität abhängig. Ein Tier fühlt, aber es glaubt nicht. Euren Gefühlen mit ihren chemischen Wechselwirkungen kommen neben der subjektiven Realität, die sie für euch haben, elektromagnetische Eigenschaften zu. Das gleiche gilt für eure Gedanken. Doch wie das Land sich von einem Wasserüberschuß reinigen muß, bleibt auch dem Körper nichts anderes übrig, als chemischen Überfluß abzustoßen. Es gibt etwas, das ich hier als »Geisterchemie« bezeichnen möchte - sie stellt einen Aspekt natürlicher chemischer Stoffe dar, den ihr bisher noch nicht beobachtet habt. Wir nähern uns dabei einer Schwelle, an der Chemikalien sich in reine, elektromagnetische Eigenschaften verwandeln und Energie frei wird, die sich unmittelbar auf die Atmosphäre auswirkt.

(23.20 Uhr.) So wie sich euer Körper in ständigem Fluß und in chemischer Wechselwirkung befindet, so auch die Atmosphäre, die auf anderer Ebene sämtliche psychischen, chemischen und elektromagnetischen Eigenschaften reflektiert, die es im Körper gibt.

Es ist kaum ein Unterschied zwischen dem Blutstrom, der durch eure Adern fließt, und den Luftströmungen vorhanden, außer daß der eine in euch und die anderen außerhalb euch zu sein scheinen. Beides sind jedoch Manifestationen der gleichen Wechselbeziehung und Bewegung. Euer Planet hat genauso einen Körper wie ihr. Euer Blut folgt bestimmten vorgezeichneten Mustern genau wie der Wind. In diesem Sinne befindet ihr euch im Innern des Erdkörpers. Wie die Gewebszellen euren Körper beeinflussen, so wirkt sich auch euer Körper auf den größeren Erdkörper aus. Das Wetter spiegelt die Gefühle der Bewohner einer geographischen Gegend wider. Die Gesamtwettermuster schließen sich tieferen inneren Gefühlsrhythmen an.

(23.28 Uhr.) Diejenigen, die in Erdbebenzonen leben, fühlen sich von solchen Orten aufgrund eines angeborenen Wissens um die erstaunliche Verbindung zwischen äußeren Lebensumständen und ihren eigenen, höchst persönlichen geistigen und emotionalen Mustern angezogen.

In solchen Gegenden findet man viele Individuen, die über große Energie verfügen, labile, »extrem« launische Naturen mit einer auffallenden Fassungskraft für schöpferische Neuerungen. Sie brauchen jedoch starke Reize oder einen Zusammenprall mit der Realität, um sich entfalten zu können. Den meisten wohnt eine große Unzufriedenheit mit den bestehenden gesellschaftlichen Einrichtungen und eine ungewöhnliche Vitalität inne. Solche Individuen laufen ständig auf Hochtouren und produzieren kollektiv Unmengen jener Substanzen, die die erwähnte »Geisterchemie« ausmachen.

Solche emotionalen, nichtphysischen Qualitäten wirken auf die tiefe, elektromagnetische Integrität der Erdstruktur ein. Natürlich hat es schon immer Erdbeben - auch in unbewohnten Gegenden gegeben, aber die Ursache für sie ist jedenfalls eher in geistigen als in äußeren Gegebenheiten zu suchen. (Pause.) Erdbeben ereignen sich häufig in Perioden großer sozialer Umwälzungen oder Unruhen, und von daher gehen die Bruchlinien aus und werden nach außen projiziert. Sie können sich dann auf eine im großen und ganzen unbevölkerte Gegend eines anderen Kontinents oder einer Insel auswirken, oder sie können auf der anderen Seite des Erdballs Springfluten auslösen, ähnlich wie ein Schlaganfall einen Körperteil betreffen kann, der vom ursprünglichen Krankheitsherd weit entfernt liegt.

(Pause um 23.38 Uhr.) Man braucht kein reflektierendes Bewußtsein, um fühlen zu können, und daher haben auch in der Zeit, die ihr als »Vergangenheit« seht, Erdbeben stets die Gefühlsmuster eurer Gattung zum Ausdruck gebracht - labile Bewußtseinszustände, die von sich aus Naturphänomene auslösten und auf

diese Weise sowohl den Bewußtseinszustand als auch die Lebensbedingungen der Gattung veränderten.

In eurem Sinne ist das Bewußtsein mit der Materie verbunden, und alle Erfahrungen, die es macht, werden durch das zwischen ihnen ablaufende Wechselspiel materialisiert. Es ist beispielsweise eine starke Verbindung zwischen Gewittern und psychischen Stürmen vorhanden und ebenso zwischen den unbeständigen elektromagnetischen Eigenschaften der Gefühle und Gedanken, der Fähigkeit des Gehirns, diese zu handhaben, und seinem Bedürfnis, sich von Überschuß zu befreien. Ihr reagiert nicht einfach auf das Wetter. Ihr tragt zum Wetter bei, wie ihr Luft einatmet und dann wieder ausatmet. Das Gehirn ist ein Zentrum elektromagnetischer Vorgänge und Beziehungen, von denen ihr keine Ahnung habt. In gewissem Sinne ist es ein unter Kontrolle gehaltenes Gewitter.

(23.45 Uhr.) Es gehen Gedanken aus ihm hervor, die genauso natürlich wie Blitze sind. Jedesmal wenn der Blitz einschlägt, verändert das die Erde. Ebenso werden Veränderungen durch den Zusammenprall eurer Gedanken mit der Atmosphäre bewirkt. Das große, allumfassende Urvertrauen, mit dem ihr geboren wurdet, bildet die Grundlage für die weitgehende Zuverlässigkeit der Erde. Euer Körper bewohnt die Erde, genau wie ihr euren Körper bewohnt. Ihr kamt mit einem Glauben an euer eigenes Dasein zur Welt, der automatisch die Funktionen eures körperlichen Selbst reguliert. Daraus gingen wiederum stabilisierende Eigenschaften hervor, die eurem Bewußtsein Spielraum geben und auf deren Grundlage es wirken und sich schöpferisch betätigen kann. Dem winzigsten Atom kommt eine eigene Integrität zu, die die Basis für seine Organisation und Wandlung bildet. Es ist im Erdkörper ganz allgemein so etwas wie eine »Gestaltbeständigkeit« vorhanden.

(Lange Pause um 23.54 Uhr.) Und doch ist bei alledem alles auch wieder wechselhaft, so wie bei der linearen Zeiterfahrung ein Geschehen immer ein anderes auslösen muß. Im Sinne eurer Bewußtseinseinstellung braucht jedes Geschehen Zeit. Ihr wißt, daß ihr viele Körpererfahrungen macht, die ihr nicht bewußt wahrnehmen könnt, die ihr aber anderen auf Treu und Glauben abnehmt. Die Veränderung liegt auf der Hand. Der Körper ist umgewandelt.

Jetzt könnt ihr Pause machen oder auch die Sitzung beenden, ganz wie ihr wollt.

*(»Machen wir also Pause. 00.01 Uhr. Während der Pause stellten wir Spekulationen darüber an, was man mit einer globalen Computerstudie - einer, die bis zu den Anfängen der geschichtlichen Überlieferung zurückginge - über die zwischen Erdbeben und gesellschaftlichen Umwälzungen in der Welt herausfinden könnte . . . Fortsetzung um 00.10 Uhr.)*

Nun: Auf anderen, nichtbewußten, rein kreatürlichen Ebenen seid ihr euch bevorstehender Gewitter, Überschwemmungen, Wirbelstürme, Erdbeben und so weiter vollkommen bewußt.

Es gibt viele Hinweise und Anzeichen, die vom Körper aufgenommen werden - Luftdruckveränderungen und magnetische, das Gleichgewicht tangierende Veränderungen, winzige elektrische Differenzen, die die Haut wahrnimmt. Auf dieser Ebene ist der Körper auf Naturkatastrophen vorbereitet, ehe sie eintreten und oft werden dann Abwehrmechanismen mobilisiert.

Es kommen jedoch noch viele andere Faktoren hinzu, die die persönliche Reaktionsweise beeinflussen. Psychologisches spielt mit hinein. Menschen, die in von Erdbeben bedrohten Gegenden leben, tun das im vollen Bewußtsein der Gefahr. Was auch immer sie sagen mögen, sie brauchen und genießen den Nervenkitzel ständiger Aufregungen; die Unberechenbarkeit der Umstände motiviert sie zum Handeln.

(Pause.) Es fällt schwer zu verallgemeinern, aber es gibt immer Gründe, warum ein Mensch in eine Naturkatastrophe verwickelt wird. In vielen Fällen ist eine halbbewußte Kenntnis der Umstände schon im voraus vorhanden. In anderen Fällen wird das Vorherwissen des Körpers in Träumen widergespiegelt und verändert das Verhalten. Es gibt Menschen, die ihre Pläne spontan ändern, und sie verlassen die Stadt einen Tag bevor das Unglück über diese hereinbricht. Andere wieder bleiben.



Das alles sind keine Zufälle. Unbewusstes Material wird ins Bewußtsein zugelassen, je nachdem welche Glaubenssätze ein Individuum über sich selbst, seine Realität und seinen Platz in der Welt hat. Kein Mensch kommt in einem Unglück ums Leben, der dies nicht, zumindest unbewußt, beschlossen hat. Es ist allerdings immer ein wenig auch bewußtes Wissen dabei, auch wenn der Betreffende so tut, als wäre es nicht vorhanden. Selbst das Tier spürt seinen Tod im voraus, und auf der kreatürlichen Ebene unterscheidet sich der Mensch nicht vom Tier.

(00.23 Uhr.) Diejenigen, die von ihrem unbewußten Vorherwissen eines solchen Ereignisses Gebrauch machen wollen, tun es. Sie beschließen, sich nicht hineinziehen zu lassen, und bringen sich in Sicherheit. Andere, die nicht an Vorwarnungen glauben und im großen und ganzen an ihre eigene Sicherheit glauben, werden unbewußt und ohne Kenntnis der eigentlichen Gründe handeln. Andere wiederum werden aus persönlichen Gründen an der Katastrophe teilhaben wollen; sie wollen das zumindest unbewußt.

Sie sind psychisch, geistig und körperlich an dem Katastrophenereignis genauso beteiligt wie, sagen wir, das Wasser, das bei einer Überschwemmungskatastrophe eine Stadt überflutet. Sie nutzen die äußere Katastrophe ebenso aus wie jemand, der sich als Herausforderung oder im Interesse seines inneren Wachstums oder ersehnter Erkenntnis ein Krankheitssymptom zulegt. Sie wählen sich ihre Katastrophe ebenso aus, wie sie sich ihre Symptome auswählen würden. Sie wissen deshalb auch um die Umstände des Ereignisses, das ihnen nicht aufgezwungen wird. Sie würden wahrscheinlich all das nicht bewußt akzeptieren; aber wenn sie der Selbsterkenntnis fähig wären, würden sie zu der Einsicht gelangen, daß ihre Glaubenssätze genau auf die gegebene Situation zugeschnitten sind. (Pause.) Eine schwere Erkrankung kann einem Individuum dazu verhelfen, in intime Berührung mit den Elementargewalten des Lebens und des Todes zu kommen. Sie kann eine Krise heraufbeschwören, um den verschütteten Selbsterhaltungstrieb freizulegen oder um den großen Gegensätzen die Konkretheit eines Reliefs zu verleihen und alle im Individuum schlummernden Kräfte zu mobilisieren.

Die Katastrophe kann also individuell verschieden, bewußt oder unbewußt ausgenutzt werden.

(Herzhaft:) Ende der Sitzung.

(»Danke.«)

Meine herzlichsten Grüße euch beiden; auf eure Überschwemmung kommen wir noch zu sprechen.

(»Schön. Gute Nacht, Seth.« - 00.36 Uhr. »Seth hat nur unseretwegen Schluß gemacht«, meinte Jane, sich die Brille aufsetzend. »Es ist noch mehr Material greifbar da. Ich könnte jetzt ohne weiteres eine Stunde schlafen und dann eine neue Sitzung beginnen.« Sie lachte. »Aber wir lassen das lieber bleiben!«)

### **Sitzung 665, Mittwoch, den 23. Mai 1973**

(21.41 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Diktat. Ich wiederhole: Es gibt keine Zufälle. Ein Mensch stirbt nur, wenn er innerlich zum Sterben bereit ist. Dies gilt ebenso für den Fall einer Naturkatastrophe wie für alle anderen Todesursachen.

Entscheidend sind, ich wiederhole es nochmals, eure Glaubenssätze. Doch welche Glaubenssätze auch immer ihr für wahr haltet und aus was für Gründen auch immer, euer Kraftpunkt liegt in der Gegenwart.

Es ist viel wichtiger, dies zu begreifen, als sich über Vergangenes den Kopf zu zerbrechen. Und vergeßt nicht, daß sich eure Glaubenssätze jetzt und jederzeit

ändern lassen. Aus verschiedenen Gründen haltet ihr an Glaubenssätzen fest, obwohl sie jederzeit veränderbar wären. Viele Menschen sterben zum Beispiel jung, weil sie fest davon überzeugt sind, daß das Alter eine Entwürdigung des Geistes und eine Beleidigung des Körpers darstellt. Sie wollen unter den Bedingungen, so wie sie sich diese vorstellen, nicht weiterleben. Manche ziehen es daher vor, unter Verhältnissen - einer Naturkatastrophe - zu sterben, die für andere ganz unvorstellbar wären. Demgegenüber wäre für diese Menschen ein langsamer Tod in einem Spital oder eine der üblichen Krankheitserfahrungen undenkbar.

Viel mehr Menschen sind sich ihres bevorstehenden Todes bewußt, als man allgemein annimmt. Sie wissen es und geben doch vor, es nicht zu wissen. Aber diejenigen, die in Naturkatastrophen sterben, haben diese Erfahrung gewählt - das Drama, den Schrecken. Sie ziehen es vor, das Leben in einem Wahrnehmungsblitz - im Kampf ums Leben, in einem Augenblick der Herausforderung »sich wehrend« statt sich ergebend - aufzugeben.

(21.54 Uhr.) Naturkatastrophen setzen die gewaltige Energie ungebändigter Elementarkräfte frei. Sie zeugen von einer Natur, die sich der menschlichen Kontrolle entzieht und euch gerade darum auch an eure eigene Psyche erinnert; denn auf ihre Weise haben solche umwälzenden Ereignisse auch immer mit der Geburt schöpferischer Kräfte zu tun, die, aus den Eingeweiden der Mutter Erde aufsteigend, das Land und die Menschenschicksale neu gestalten.

Obwohl der Mensch die unbändigen Naturkräfte fürchtet und versucht, sich vor ihnen zu schützen, schwelgt er doch auch wieder in ihnen und identifiziert sich mit ihnen. (Pause.) Je »zivilisierter« der Mensch ist, desto weiter entfernt er sich von seiner Intimbeziehung mit der Natur - und um so mehr Naturkatastrophen wird es geben, weil er unterschwellig ein sehnsüchtiges Verlangen nach dem Einssein mit der Natur in sich spürt.

(Pause.) Wie sonst nichts in der Welt führt eine Begegnung mit der geballten Energie der Naturgewalten dem Menschen die unvorstellbare Schöpferkraft vor Augen, der er sein Dasein verdankt.

Für viele Menschen stellt eine Naturkatastrophe ihre erste persönliche Erfahrung der Realität ihrer kreatürlichen Verbindung mit dem Planeten Erde dar. Unter solchen Umständen können Menschen, die sonst nirgendwo eine Zugehörigkeit spüren, die weder an Familie noch Gesellschaft, noch irgendein Volk gebunden sind, blitzartig ihre Verbundenheit mit der Erde, ihren Platz in der Welt und die Urgründe ihrer eigenen Energie entdecken; die plötzliche Erkenntnis dieser vorhandenen Beziehung läßt sie ihre Eigenmacht und Handlungsfähigkeit entdecken.

(22.09 Uhr.) Öffentliche Tumulte dienen häufig dem gleichen Zweck. Es verhilft, aus welchen Gründen auch immer, die Freisetzung von Energien einer Gruppe von Individuen zu der Erkenntnis, daß es eine hochkonzentrierte Lebenskraft gibt. Das ist vielleicht etwas, das sie in ihrem Leben noch nie erfahren hatten.

Diese Erkenntnis führt in vielen Fällen zu einer Entfaltung von Energien, die möglicherweise auf eine hochschöpferische Weise zum Einsatz gelangen. Naturkatastrophen sind ebenso wie Tumulte Energiebäder. Auf ihre Weise sind sie überaus positiv trotz ihrer auf der Hand liegenden Konnotationen. Selbstverständlich entschuldigt dies keineswegs die, welche die Tumulte anstiften. Halten wir aber fest: Sie handeln aus einem Glaubenssystem heraus, das Gewalt mit Gewalt bekämpfen zu müssen glaubt. Doch selbst in diesem Zusammenhang gibt es individuelle Unterschiede. Die Anstifter von Tumulten befinden sich oft auf der Suche nach manifester Energie, die sie nicht in sich selbst zu haben glauben. Sie fachen psychologische Brände an und sind dann von den Folgen ebenso überrascht wie jeder Brandstifter. Wären sie in der Lage, ihre Eigenmacht und Energie zu erfassen und zu verspüren, würden sie auf solche Taktiken nicht verfallen.

Augenscheinlich werden viele Tumulte bewußt vom Zaun gebrochen. Im Vergleich zu dieser Tatsache läßt sich sagen, daß selbstverständlich nicht etwa Tausende oder Millionen von Menschen die bewußte Entscheidung treffen, einen Hurrikan oder eine Überschwemmung oder ein Erdbeben auszulösen. Erst einmal

glaubt niemand daran, daß so etwas möglich sein könnte. Sodann geht, obwohl in solchen Fällen bewußte Glaubenssätze eine entscheidende Rolle spielen, die » innere Arbeit« genauso unbewußt vonstatten, wie wenn der Körper Krankheitssymptome erzeugt. Die Symptome scheinen über den Körper verhängt zu werden, so wie eine Naturkatastrophe über den Erdkörper hereinbricht. Plötzlich auftretende Erkrankungen gelten als schockierend und unerwartet, und der Kranke wird als ein Opfer, zum Beispiel eines Virus, betrachtet. Plötzlich auftretende Tornados oder Erdbeben werden im gleichen Lichte gesehen, nur daß man anstatt Viren Luftströmungen, Temperaturstürze oder Bruchlinien für diese verantwortlich macht. Die Grundsätze sind jedoch in allen Fällen andere - und die gleichen.

(22.27 Uhr.) Es gibt also Ursachen für »Erdkrankheiten« wie für Körperkrankheiten. Mehr oder weniger läßt sich das gleiche von Kriegen behaupten; man kann sie wie Infektionen, einen Weltkrieg wie eine schwere Erkrankung ansehen. Kriege sollten euch Respekt vor dem Leben beibringen, Naturkatastrophen euch daran erinnern, daß man seinen Planeten und Kreatürlichkeit nicht ignorieren kann.

Macht Pause.

(22.31 Uhr. *Jane kam schnell aus einer ausgezeichneten Trance. Wir waren flott vorangekommen. Das Haus war heute abend ausnahmsweise ruhig; wir konnten es leise regnen hören. Fortsetzung in etwas langsamerem Tempo um 22.56 Uhr.*)

Nun: Naturkatastrophen werden mehr auf der Gefühls- als auf der Glaubenssatzebene erzeugt, obgleich die Glaubenssätze insofern eine wichtige Rolle dabei spielen, als sie die Emotionen erst hervorrufen.

Der gesamthafte Gefühlston oder die Gefühlsebene der Massen bringt durch deren körperliche Umweltbeziehung äußere, physikalische Bedingungen hervor, die einen solchen Ausbruch natürlicher Energien bewirken. (*Seth beschreibt die Gefühlstöne in der 613ten Sitzung, Kapitel 1.*) Den Gefühlsbedingungen der Massen entsprechend werden physikalische Überschüsse verschiedener Art aufgebaut; diese werden dann in anderer Form in die Atmosphäre geschleudert. Die (*in der letzten Sitzung*) erwähnte »Geisterchemie« spielt hier eine Rolle, aber auch die elektromagnetischen Gefühlseigenschaften sind im Spiel. Ein Felsblock in einem Strom teilt das Wasser, so daß es um das Hindernis herumfließen muß. Eure Gefühle sind genauso real wie ein Felsblock. Die kollektiven Gefühle wirken sich auf den Energiefluß aus, und ihre Gewalt wird - im Bereich der Naturphänomene - im Gewitter besonders deutlich, das eine in die Außenwelt projizierte Materialisation des Gefühlzustandes der Massen darstellt, die dieses Gewitter erleben.

Wie eure im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze eure körperliche Verfassung bestimmen und wie euer Körper auf unbewußter Ebene (euren Glaubenssätzen entsprechend) am Leben erhalten wird, so gehen Naturkatastrophen aus Glaubenssätzen hervor, die Erregungszustände verursachen, welche dann in atmosphärische Bedingungen umgesetzt werden.

(23.09 Uhr.) Mit dem physischen Dilemma, das sich euch unter solchen Umständen präsentiert, geht ihr euren Glaubenssätzen entsprechend um. Ihr reagiert individuell und im Einklang mit euren persönlichen Zielsetzungen. Eure einmaligen und höchst persönlichen Glaubenssätze tragen dazu bei, das allgemeine Gefühlsklima zu erzeugen. Der emotionale Energiefonds, in den eure Gefühle fließen, setzt sich zwar aus ungleichen Ladungen zusammen, doch allgemein gesehen bilden die individuellen Beiträge aller Beteiligten ein einheitliches Muster, das dem Gewitter Anstoß und Richtung gibt und die hinter ihm stehende elektrische Spannung aufbaut.

(Pause.) Wie schon erwähnt waren Ruburt und Joseph gemeinsam in eine Überschwemmungskatastrophe verwickelt (*im Juni 1972*), und deshalb werde ich diese als ein typisches Beispiel erörtern und mich auf die Gegend von Elmira beschränken, obgleich die Überschwemmung an sich ein viel größeres Ausmaß hatte.

Die Wirtschaft befand sich auf einem Tiefstand, und Elmira galt allgemein als ein Abstellgeleise des Staates New York; und doch waren die Verhältnisse für eine

Krisenhilfe nicht schlimm genug. Die Industrie war weggezogen. Viele Leute waren arbeitslos; der routinemäßige Broterwerb war verlorengegangen. Es gab keine begeisternden lokalpolitischen Führungskräfte, und die Bewohner der Stadt fühlten sich unbehaglich, deprimiert und an die Wand gedrückt.

Im Zuge städtischer Modernisierungsmaßnahmen wurden die Behausungen der Armen niedergerissen und ältere, festetablierte Wohngegenden zerstört. Dies brachte soziale Trennungen mit sich. Die Armen waren eine Mischung aus Schwarzen und Weißen der »unteren Gesellschaftsschicht«. Die Vertreter der wirtschaftlich Bessergestellten saßen im Stadtrat und sorgten dafür, daß die evakuierten Armen, die sich das Wohnen in Neubauten ohnehin nicht leisten konnten, von den besseren Wohngegenden ausgeschlossen blieben. Die Wohlhabenden fühlten sich bedroht, denn sie hatten den Status quo aufgrund der von ihnen durchgesetzten Modernisierung verändert, was die Energien der Notleidenden freigesetzt hatte. Die Mittelklasse strebte aus dem Stadtzentrum hinaus in die Vororte, was eine Verschiebung des Steueraufkommens wie auch der Geschäfte weg von der Innenstadt mit sich brachte.

(23.29 Uhr.) Auch waren rassistische Spannungen vorhanden, Anzeichen von drohenden Krawallen, die allerdings nicht stattfanden. Ein tüchtiger Bürgermeister, der seit längerer Zeit sein Amt bekleidet hatte, erlitt eine Wahlniederlage. Die Politiker fühlten, daß sie die Situation nicht recht im Griff hatten und deshalb von der Bundesregierung nicht viel erwarten konnten. Man hatte in dieser Gegend das Gefühl einer zunehmenden Hilflosigkeit.

Auf kulturellem Gebiet hatte diese Region nichts zu bieten. Die Bevölkerung gab sich vage bleibenden Fortschrittvisionen hin, bei einem zunehmenden Gefühl der Entmutigung. Zwischen Jungen und Alten, Konservativen und Progressiven kam es vereinzelt zu Zusammenstößen. Diese Vorfälle, obgleich an sich völlig trivial, waren dennoch bezeichnend für die Kluft zwischen den Wertvorstellungen der Generationen und die Mißverständnisse, die unter der Bevölkerung herrschten.

Ihr könnt Pause machen.

(23.40 bis 23.47 Uhr.)

Dieselben Probleme waren mehr oder weniger in allen Gegenden (*an der Ostküste*) vorhanden, die unmittelbar von der Überschwemmungskatastrophe betroffen waren.

(*Pause.*) Anstelle der Überschwemmung hätten auch verheerende soziale Unruhen ausbrechen können. Aber aufgrund der besonderen, einmaligen und charakteristischen Gefühlstöne, die hier im Spiel waren, wurden die emotionalen Spannungen in umgewandelter Form in die Atmosphäre entladen. Eine Naturkatastrophe brachte hier die Lösung für vieles. Der [Chemung-] Fluß floß direkt durch das Herz des Geschäftsviertels der Stadt.

Dasselbe gilt auch für andere Gegenden, die von der Überschwemmung betroffen waren. Die Bewohner haben ihre Gefühlsspannungen unmittelbar in die Atmosphäre entladen.

Einige Zeit zuvor hatten lokale religiöse Organisationen eine allgemeine Glaubenserweckung propagiert.

Die Glaubenssätze, auf denen ihre Bestrebungen basierten, stimmten jedoch nicht mit den kollektiven Glaubenssätzen der Bevölkerung überein, und darum schlug dieser Versuch fehl. Ihr Programm schien allerdings von einem präkognitiven Wissen um die bevorstehende Überschwemmungskatastrophe ausgegangen zu sein. Daß der von manchen befürchtete Religionsfeldzug am Ende nicht stattfand, war der Überschwemmung zuzuschreiben.

(00.02 Uhr.) Die Mitglieder der besagten Religionsgemeinschaft verkündeten nachher, die Überschwemmung sei der Wille Gottes gewesen und die Menschen seien für ihre Sünden bestraft worden. Tatsächlich war die Überschwemmung ein Ereignis geradezu religiöser Bedeutung. Sie trug dazu bei, den Notstand bestimmter Bevölkerungskreise ans Licht zu bringen, wie das die wildsten Krawalle nie vermocht hätten. Manche Wohlhabenden wurden mit ärmsten Menschen verschiedenen Herkommens zusammengeworfen, die sie sonst nie kennengelernt hätten.

Krisen dieser Art werfen ein grelles Licht auf die Realität, und so manches bislang Verborgene liegt dann plötzlich offen zutage.

(00.11 Uhr.) So wurde jetzt die bisher möglichst geheimgehaltene Notlage der Innenstadt bekannt, und die Stadtverwaltung sah sich erstmals einer Wirklichkeit gegenüber, die wenig mit Konferenzräumen zu tun hatte. Die Krise vereinigte die Leute. Das Gefühl der Hoffnungslosigkeit war aufgedeckt und für jedermann sichtbar geworden, und deshalb wurde es möglich zu handeln.

Möchtest du eine Pause?

(00.17 Uhr. »Nein.«)

Die heimliche »Krankheit« eurer Gegend war jetzt diagnostiziert. Leute kamen von überall her, um zu helfen. Soziale Vorurteile waren vergessen. Zahllose Gewohnheiten und Barrieren waren innerhalb eines Tages weggeräumt worden. Mehr oder weniger wurden die Betroffenen auf eine klare und persönliche Weise mit ihrem bisherigen Leben konfrontiert und begannen Ihre Verbundenheit mit der Gemeinschaft und der Natur zu spüren. Die Menschen wurden durch die Überschwemmungskatastrophe an die Stabilität erinnert, auf der normalerweise ihr Leben beruht.

Die Gewalt des Wassers verhalf vielen zu der Erkenntnis ihrer Abhängigkeit von der Natur und ließ sie Werte in Frage stellen, die sie allzulange als gegeben vorausgesetzt hatten. Eine solche Krise zwingt die Menschen, ihre bis anhin gültigen Wertvorstellungen zu revidieren, und vermittelt Einsichten, für die sie bis dahin blind gewesen waren.

Macht Pause.

(00.26 bis 00.40 Uhr.)

Die Überschwemmung materialisierte also die Probleme dieser Region und setzte gleichzeitig Energien frei, die so lange in der Hoffnungslosigkeit eingebunden gewesen waren.

Die Gegend wurde zum Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit und zog auf diese Weise andere Energien an.

Nun (*lächelnd und lauter*): Ende der Sitzung. Meine herzlichsten Grüße euch beiden und einen schönen guten Abend.

(»Danke, Seth.« - Ende um 00.48 Uhr.)

*Bevor ich dieses Material für meine Aufzeichnungen ins reine tippte, diskutierten Jane und ich darüber, ob wir Seths ziemlich allgemeine lokale Daten durch konkrete Namen, Daten und Ereignisse, Elmira und das Chemung County betreffend, ergänzen sollten; Wir entschieden, das sei nicht nötig - Seth hat unserer Ansicht nach alle für dieses Buch wichtigen Punkte bereits behandelt.)*

### **Sitzung 666, Montag, den 28. Mai 1973**

(21.31 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Na, möchtest du (*lächelnd*) wissen, warum ihr während der Überschwemmung (*in unserem Wohnquartier*) zurückgeblieben seid?

(»Ja, gerne.«)

Es sollte eigentlich kein Geheimnis für euch sein. Eure Motive und Gewohnheiten waren euch bewußt zugänglich.

Nun: Diktat. Ruburt und Joseph haben mit der Natur und dem Universum schon immer auf freundschaftlichem Fuß gestanden. Sie sind Individualisten und auf ihre Weise Einzelgänger. Sie meiden große Menschenansammlungen.

Trotzdem ist es nicht selbstverständlich, daß sie bei der Überschwemmung blieben, wo sie waren. Sie waren jedoch recht gut vorbereitet. Seit der Zeit der Schweinebucht hatten sie einen kleinen Vorrat an Nahrungsmitteln und Getränken in ihrer Speisekammer, auch Kerzen und ein Transistorradio.\*

(Pause um 21.43 Uhr.) Dem lag ihr schon Jahre zuvor gefaßter Entschluß zugrunde, jede große Krise zusammen in ihren eigenen vier Wänden durchzustehen. Sicher spielte auch ihre Naturverbundenheit eine wichtige Rolle. Sie hielten es für richtig, sich dem Naturgeschehen zu überlassen und in seinem Kontext zu überleben, anstatt dagegen anzukämpfen. Bei diesem Glaubenssatzsystem und ihrer grundsätzlichen Einstellung hätte sich ihre Entscheidung leicht voraussagen lassen.

Sie wußten, daß es in ihrem Wohnhaus in drittes Stockwerk gab, in das sie im Notfall Ruburts Schriften und Josephs Bilder hätten retten können. Andere Faktoren spielten auch mit hinein. Zum einen wohnten sie (und wohnen auch jetzt noch) im zweiten Stock. Die Krise machte ihnen viele ihrer Einstellungen bewußt.

(21.51 Uhr.) In jenen kritischen Momenten stand ihre Lebenssituation in ihrer symbolischen Bedeutung glasklar vor Augen. Sie waren isoliert, während fast zehn Fuß hohes Wasser rapide im Steigen begriffen war. Sie hatten ihre Absicht zurückzubleiben bei der Behörde nicht gemeldet und sogar alle Vorhänge geschlossen, damit niemand von ihrer Anwesenheit etwas merken sollte. Als die Angst sie überfiel, war keine Hilfe von außen mehr möglich.

Sie hatten eine sanfte Version der Selbsthypnose angewandt, um sich zu beruhigen. Dann hatten sie, um sich abzulenken, Karten zu spielen begonnen und Wein getrunken, um sich zu entspannen. Ruburt machte dann in verändertem Bewußtseinszustand sehr korrekte Voraussagen: Die nur einen halben Häuserblock entfernte Brücke würde einstürzen, aber sie selbst würden in Sicherheit sein, solange sie nicht in Panik gerieten und versuchten, das Haus zu verlassen; die Krise würde gegen fünf Uhr vorüber sein, obwohl die Nachrichten das nicht erkennen lassen würden.

\* Seth vergaß zu erwähnen, daß wir auch ein Kleinkalibriges Gewehr (das niemals abgefeuert wurde, bis heute nicht) und einige Arzneimittelvorräte im Hause hatten . . . Im April 1961 war eine Gruppe im Exil lebender Kubaner in einem katastrophal endenden Versuch, das Regime Fidel Castros zu stürzen, in der Bahia de Cochinos (Schweinebucht) auf Kuba gelandet. Die Auseinandersetzung zwischen den USA und der Sowjetunion wegen der dort stationierten russischen Raketen fand dann im Oktober 1962 statt.

(22.00 Uhr.) Erleichtert konnten sie danach das Naturphänomen beobachten. Sie registrierten das weitere Ansteigen des Wassers, aber mit dem inneren Wissen, daß sie in Sicherheit waren. Ruburt brauchte die Erfahrung, um seinen Glauben an seine Fähigkeiten zu stärken. Beide brauchten die Rückversicherung, daß solche Fähigkeiten natürlich sind und im persönlichen Umgang mit der Natur angewandt werden können. Ruburt mußte auch die Entdeckung machen, daß er sich infolge der Unterschätzung der materiellen Gefahr in diese Lage gebracht hatte. Ruburt und Joseph wählten aber bewußt die physische Konfrontation mit dem materiellen Phänomen und lösten das Problem ihren Glaubenssätzen entsprechend.

All ihren natürlich vorhandenen persönlichen Problemen zum Trotz hatten sie ihren Standpunkt bezogen. Das Wasser fiel, wie Ruburt es vorausgesagt hatte. Sie waren gezwungen, sich mit den Nachwehen der Katastrophe auseinanderzusetzen. Joseph half den anderen Mietern, als sie in ihre Wohnungen zurückkehrten. Ruburt und Joseph boten in ihrer zweiten Wohnung einem obdachlosen Ehepaar Unterschlupf. Der tägliche, intime Umgang mit diesen Menschen vermittelte ihnen wichtige, ja unschätzbare Einsichten. Das zeigte ihnen auch, daß sie dank ihrer Partnerschaftsbeziehung auch mit anderen auskommen konnten. Punkt und macht Pause.

(22.17 Uhr. »Ich habe noch eine Menge anderes Zeug bekommen, aber es gehört nicht ins Buch; deshalb hat Seth es nicht ausgesprochen«, sagte mir Jane. »Es ging um verschiedene Leute, die während der Überschwemmung unseren Weg gekreuzt hatten.« Da sie während des Vortrags ununterbrochen gesprochen hatte, begann ich mir ein paar Fragen zu stellen: War es möglich für sie, auf zwei Sendern

Seth »auf einmal« zu empfangen? Oder, wenn ihre Aufmerksamkeit zwischen den beiden hin- und hergependelt war, warum war das durchgegebene Material nicht beeinträchtigt worden?

»Ich weiß nicht, wie ich es bekommen habe«, sagte sie. »Zwischendurch, nehme ich an, aber das will nicht viel heißen.« Es bleibt die Frage offen, wie viele Sender beteiligt waren, denn Jane fügte hinzu, sie habe auch noch Informationen über sich selbst erhalten - ebenfalls zwischendurch . . . Sie war nicht imstande, das genauer zu erklären. Fortsetzung um 22.40 Uhr.)

Nachdem das Wasser zurückgegangen war, kamen noch einige Zeit aufgeregte Anweisungen über das Radio: Kliniken wurden eingerichtet, und der Bevölkerung wurde mitgeteilt, daß jedermann verpflichtet sei, sich gegen Tetanus impfen zu lassen.

Wieder stimmte Ruburt sich ein und erhielt in Trance die Anweisung, sich nicht impfen zu lassen, auch Joseph nicht. Aufgrund unbewußten besseren Wissens handelten Ruburt und Joseph in direktem Widerspruch zu den polizeilichen Anordnungen und blieben sich selbst treu, während sich ihre Nachbarn zu den Kliniken aufmachten. Eine Stunde später wurde die Radiodurchgabe zurückgenommen: die Bevölkerung brauchte sich nicht impfen zu lassen, unter Umständen seien Impfungen sogar gesundheitsgefährdend. Ruburt und Joseph waren erneut in Selbstvertrauen bestärkt, was ihnen in anderen Bereichen zugute kam.

Sicher hatten ihnen die mit der Überschwemmungskatastrophe verbundenen Gefahren und Unbequemlichkeiten keinen Spaß gemacht, und dennoch hatten sie sich innerlich für die »Teilnahme« an dem Naturereignis entschieden und davon in vielfacher Hinsicht persönlich profitiert.

Ein paar Wochen zuvor war Ruburt ein Fernsehengagement angeboten worden, und er hatte abgesagt.\* Sein Auto war bei der Überschwemmung unter Wasser geraten. Er konnte die ASW-Seminare nicht abhalten und mußte auf sein Honorar verzichten. Dennoch standen diese Begleitorscheinungen im Einklang mit Ruburts und Josephs Glaubenssätzen.

(22.50 Uhr.) Dies galt für viele andere Beteiligte auch. Symbolisch bedeutet die Überschwemmung natürlich ein Wegspülen des Alten; sie versinnbildlicht die mitreißende Kraft und Energie des Unbewußten und die daraus entstehende Neugeburt. Tatsache ist, daß eure Gesellschaft euch oft in kleinliche Widerwärtigkeiten und Probleme verwickelt, die eure Kräfte nicht voll zur Entfaltung kommen lassen; Katastrophen vermitteln hingegen häufig eine Begegnung mit der Natur, in der ihr in einer Grenzsituation die Stärke und Variationsbreite eurer Identität erfahrt.

In einer stark materialistisch orientierten Gesellschaft stellt der Verlust einer Luxusvilla und anderer materieller Güter ein Ereignis von großer praktischer und symbolischer Bedeutung dar. Nicht wenige Individuen haben sich deshalb eine solche Erfahrung ausgewählt. (Lange Pause.) Viele haben bei dieser Gelegenheit auch einen

\* Jane hatte dem Programmdirektor, der sie angerufen hatte, gesagt: »Es tut mir leid, daß ich nicht im Fernsehen auftreten kann, aber ich habe das starke Gefühl, daß mein Platz momentan in Elmira ist.« Warum sie das sagte, war ihr damals selbst ein Rätsel . . .

Heroismus in sich entdeckt, dessen sie sich nicht für fähig gehalten hätten, und einen neuen Gemeinschaftssinn, ein tiefes Zusammengehörigkeitsgefühl, das vorher nicht vorhanden gewesen war, in sich entwickelt.

Der Krieg hat so manchen, die sich einsam und ihrer Eigenmacht beraubt vorkamen, als Anreiz einer starken Gefühlsentfaltung gedient, ihnen in Form eines Dramas den Weg zu Mitgefühl und Verbrüderung gezeigt. Auf ihre Weise dienen eine Feuersbrunst in der Nachbarschaft oder lokale oder regionale Katastrophen einem ähnlichen Zweck.

Euer Bewußtsein verlangt von Natur aus nach Abwechslung und dramatischer Sinnggebung, es braucht das Gefühl der Eigenmacht und Aspirationen, auf die es sich ausrichten kann. Eine »perfekte« Gesellschaft würde euch idealerweise das alles bieten, indem sie jedes Individuum ermutigen würde, sein volles Potential zu entfalten, in Herausforderungen zu schwelgen und sich bei der Entfaltung des persönlichen schöpferischen Potentials von der eigenen natürlichen Begeisterungsfähigkeit leiten zu lassen.

*(Langsam um 23.06 Uhr:)* Werden ihm solche Gelegenheiten versagt, dann gibt es Aufruhr, Kriege und Naturkatastrophen. Jedes Lebewesen hat ein Anrecht auf die Fülle seiner Eigenmacht. Unter Eigenmacht verstehe ich, wie schon gesagt, die Fähigkeit, schöpferisch und wirksam zu handeln. Ein Hund, der zu lange an der Kette gelegen hat, wird oft bössartig. Ein Mann, der aktives Handeln für unmöglich oder seine Handlungen für wertlos hält, hat die gleiche Tendenz, oder er wird Situationen aufsuchen, die ihn zwar handlungsmächtig stellen, aber kaum zu konstruktivem Handeln befähigen. Ihr könnt nicht Positives leisten, wenn ihr nicht aus der Fülle eurer Eigenmacht heraus handelt.

*(Pause.)* Ihr habt von der Natur eurer Energie und eurer Fähigkeit, diese zu steuern, keine richtige Vorstellung. Wirbel- oder Gewitterstürme werden genau wie Kriege durch zornige Menschen heraufbeschworen. Sie sind nur eine andere Version desselben Phänomens.

Die Überschwemmung stellte das Symptom eines kollektiven psychischen Zustandes dar, der auf die Erde projiziert wurde. Auf eine ganz natürliche Weise haben die daran Beteiligten sich nicht nur diese Situation ausgewählt, sondern auch dazu beigetragen, den immer noch *(mehr als elf Monate später)* andauernden » Heilungsvorgang« zu fördern. Ihr könnt euch ebensowenig vom Erdkörper und dessen Umweltbedingungen lostrennen wie von eurem eigenen Körper.

Obwohl aller Anschein dagegen spricht, sind dies alles schöpferische Prozesse, die korrigierend wirken. *(Lange Pause.)* Ihr spürt intuitiv die starke Verbindung, die zwischen euren individuellen, subjektiven Stimmungen und dem Wetter besteht, legt dies aber in dem Sinne aus, daß ihr auf äußere, physikalische Umweltbedingungen reagiert, die, unabhängig von euch, eben gegeben sind. Das entspricht aber keineswegs den Tatsachen.

Wenn ihr von einem Landesteil in einen anderen oder von einem Land in ein anderes umsiedelt, so geschieht das, weil ihr euch selbst verändert habt und euch darum zu Menschen mit ähnlichen Überzeugungen und Bedürfnissen und zu anderen natürlichen Bedingungen hingezogen fühlt. Ihr tragt dann dazu bei, das » charakteristische« Klima, in das ihr zieht, aufrechtzuerhalten.

*(Mit Nachdruck und einem Lächeln:)* Punkt und macht Pause. *(23.23 Uhr.)*



Energiekonzentration, Glaubenssätze und  
der Kraftpunkt der Gegenwart

**Fortsetzung der Sitzung 666 vom 28. Mai 1973**

(23.36 Uhr.) Kapitel 19: »Energiekonzentration, Glaubenssätze und der Kraftpunkt der Gegenwart.«

Die Energiekonzentration richtet sich nach euren Glaubenssätzen. Viele Glaubenssätze, deren Inhalte an sich nicht negativ, aber überbetont sind, führen zu Lebenserfahrungen, die ganz entschieden negativ zu sein scheinen.

Dieses Material ist für viele von euch, die sich in unbefriedigenden Lebenssituationen befinden, von größter Bedeutung. Ich wähle hier aus verschiedenen Gründen Ruburt als Beispiel. Viele von euch haben die Neigung zu glauben, daß ein Mensch mit Ruburts Gaben keine Probleme habe und keine Proben bestehen müsse. Ruburt hat einmal gesagt: »Manche, die mir schreiben, erwarten von mir, daß ich vollkommen gesund, reich und weise sei und keinerlei menschliche Fehler mache.« Nun ist das aber nicht so.

Eine nicht geringe Anzahl von euch sehnt sich nach einem Zustand des » Seelenfriedens«, nach einer statischen Form einer Seligkeit, in deren Bett alle Fragen für immer beantwortet und alle Probleme gelöst sind. Manche von euch sind der Meinung, daß dies irgendwie durch ein Wunder für euch bewerkstelligt werden sollte. Hättet ihr eine Ahnung von der Machtfülle eures eigenen Wesens, so wäre euch klar, daß sich euer Wesen seine schöpferischen Erfahrungen selbst aussucht und diese ständig in einer Weise, die es vor immer neue Proben stellt, ausweitet. Jedes neue Problem ist eine neue Herausforderung.

In Ruburts Fall war der Ausgangspunkt eine Anzahl von Glaubenssätzen, die dann einengend wirkten, wenn sie auf die Spitze getrieben wurden. *(Dies wurde in der 645sten Sitzung, Kapitel 11, erörtert.)* Was eure eigenen Erfahrungen betrifft, so betreiben viele von euch bestimmte Aktivitäten derart energisch, daß sie zwangsläufig andere ignorieren und als einengend betrachten.

*(Langsam um 23.46 Uhr.)* Manche von euch sind vornehmlich auf die physisch-materiellen Aspekte des Daseins konzentriert, was nur soweit legitim ist, als es nicht unter Ausschluß wichtiger anderer Aspekte geschieht. Eine solche einseitige Konzentration auf bestimmte Bereiche kennzeichnet die Lebenssituation so mancher Menschen.

*(Pause.)* Wie auch immer eure Situation beschaffen sein mag, ihr habt sie euch aus einem guten Grund ausgewählt. Sollte sie von Umständen beherrscht sein, die im physischen Sinne unabänderlich sind (wie etwa im Fall eines Geburtsfehlers), dann habt ihr euch auch für diese entschieden. Oft sind sie dann der Antrieb, andere Fähigkeiten zu steigern. In einem solchen Fall geht es darum, sich nicht auf die Belastungen zu konzentrieren, sondern all die Fähigkeiten zu entfalten, die einem gegeben sind.

Nun: Dies ist das Ende des Diktats. Eine persönliche Anmerkung . . .

*(Seth fügte ein paar Worte für Jane hinzu und empfahl mir dann eine Methode, mit deren Hilfe ich sie bei der Arbeit an ihren eigenen Glaubenssätzen würde unterstützen können.)*

Verstehst du, was ich meine?

*(»Ja - wenn ich dazu imstande bin.«)*

*(Lauter, mit Humor:) Du bist dazu imstande. Meine herzlichsten Wünsche euch beiden und einen schönen guten Abend.*

*(»Gute Nacht, Seth.« Ende um 00.05 Uhr.)*

## Sitzung 667, Mittwoch, den 30. Mai 1973

*(In den frühen Morgenstunden des 29. Mai machte Jane im Anschluß an die letzte Sitzung ihre bisher lebhafteste Erfahrung mit der Bucharbeit im Schlafzustand. Neben ähnlichen Erfahrungen [wie sie in den Anmerkungen zur 619ten Sitzung, Kapitel 4, oder zur 660sten Sitzung, Kapitel 16 und 17, beschrieben wurden] kamen auch neue Ideen und Fragen zutage.*

*»Die Sache begann mir bereits zu entgleiten«, schrieb Jane am anderen Morgen. »Ich sprach für Seth und diktierte eine Einführung oder ein Anfangskapitel für ein Buch. Es war so real und dem Wachzustand gleich, daß ich schockiert war, als ich zu merken begann, daß ich, geschlafen hatte. Ich konnte es kaum glauben. Mein Herumwälzen im Bett weckte Rob.*

*Dann dachte ich mir: Ich will keine richtigen Buchsitzungen abhalten, während ich schlafe - wer soll diese schon zu Papier bringen, nachdem Rob das im Schlaf ja nicht kann? Dabei war mir klar bewußt, daß wir an Kapitel 19 des Seth-Buches arbeiteten, und das verwirrte mich. Wieso diktierte ich dann ein Anfangskapitel - oder arbeitete ich an einem anderen Buch?«*

*Als sie wach wurde, fragte mich Jane wiederholt, ob sie wirklich geschlafen habe. Es fiel mir leicht, das zu bejahen, da ich als erster aufgewacht war. Vor der Sitzung heute abend sagte Jane, sie hoffe, Seth werde den Vorfall erklären, aber überraschenderweise wurde die Sache, obgleich wir eine beachtliche Menge persönliches Material empfangen, gar nicht erwähnt.*

*Ich las Jane die letzte Seite der 666sten Sitzung aus meinen Notizen vor, denn ich hatte das Protokoll dieser Sitzung noch nicht fertig getippt. 21.26 Uhr.)*

*Guten Abend.*

*(»Guten Abend, Seth.«)*

*Diktat: Ruburt hat heute nachmittag auf verschiedenen Kanälen veränderten Bewußtseins gearbeitet. Das Radio spielte leise; die Rockmusik wurde durch eine Ansage unterbrochen, die mit dem Autorennen zu tun hatte (das 500-Meilen-Rennen von Indianapolis). Ein Rennfahrer war bereits schwer verletzt worden (am Montag); und das Rennen, das aus diesem Grunde und wegen ungünstiger Wetterverhältnisse (am Dienstag) verschoben worden war, fand schließlich heute statt.*

*Während des Rennens gingen die Radiodurchsagen weiter, und Ruburt erfuhr, daß sich ein weiterer sehr schwerer Unfall ereignet hatte. Außerdem war ein Mann - kein Rennfahrer - durch einen Unfallwagen, der zum Unglücksort raste, getötet worden. Das Verkehrsoffer war jedoch mit dem Rennen verbunden.*

*(Der Mann gehörte zum Wagenpersonal. Eine nachträgliche Anmerkung: Der in den Unfall verwickelte Rennfahrer starb etwa einen Monat später.)*

*(21.32 Uhr.) Als Ruburt aus der Trance zurückkam, wunderte er sich über die hinter diesen Vorfällen steckende Gewalttätigkeit und die ganze Situation, in die sich solche Leute begeben. (Jane hat übrigens oft das Radio an, wenn sie in verändertem Bewußtseinszustand arbeitet, und benutzt es als Kontrasthintergrund.)*

*Ein Teil des im vorangegangenen Kapitel dargebotenen Materials sollte euch die Gründe für das Vorhandensein von Bezugsrahmen erhellt haben, in die Gewalt von vornherein einprogrammiert ist, die dann (die Gewalt) zum provokativen Kontext für eine dementsprechende Realitätserfahrung wird. Die Situation ist gefährlich, ist aber von den Betreffenden frei gewählt und nicht etwa über sie verhängt worden. Auf eine nicht unähnliche Weise wählen Menschen oft ganze Lebenskonstellationen aus, die einem Beobachter unbegreiflich sind und deren Akteure ihm tollkühn, ja sogar wahnsinnig vorkommen müssen.*

*(21.38 Uhr.) Derartigen Lebensarrangements liegen bisweilen krasse körperliche Geburtsfehler zugrunde. Einem Außenstehenden scheint es unmöglich*

zu sein, daß sich irgend jemand einen solchen Hintergrund aussuchen könnte, eine solche extrem einschränkende oder gar schmerzliche Lebenssituation. Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet sind Geburtsfehler oder angeborene, unheilbare Krankheiten jeglicher Art etwas Sinnloses.

Keiner startet im »Rennen« mit einem Handikap, könnte man sagen; aber offenbar stimmt das nicht. Oftmals haben sich Menschen - vor allem die Großen - benachteiligende Situationen speziell zu ihrem Ansporn ausgesucht. Das bedeutet nicht, daß Körperbehinderungen als Leistungsansporn stets gewählt werden müssen. Sobald ein Mensch erkennt, daß sein Kraftpunkt in der Gegenwart liegt, braucht er keine behindernde Schranke mehr, an der er seine Kräfte messen oder sein Leben orientieren muß.

Ihr lebt viele Existenzen gleichzeitig. Weil ihr das nicht begreift, stellen sich viele von euch aufeinanderfolgende Reinkarnationsleben vor. Wenn ihr schwer krank seid und glaubt, den Grund eures Leidens in einem früheren Leben suchen und euch mit der Krankheit »abfinden« zu müssen, dann werdet ihr niemals von eurem in der Gegenwart fundierten Kraftpunkt Gebrauch machen und infolgedessen eine Genesung für völlig unmöglich halten. Und euer Glaube wird sich geltend machen.

Sogar die sogenannten unheilbaren Krankheiten können geheilt werden. Eurer Kreativität sind allerdings Grenzen gesetzt: es gibt Mögliches und Unmögliches. Ein fehlendes Bein läßt sich nicht herzaubern.

Geburtsfehler jeglicher Art werden, wie ihr es versteht, »vor« diesem Leben ausgewählt. Das geschieht aus vielen verschiedenen Gründen (genau wie Menschen sich innerhalb dieses Lebens Krankheiten aussuchen). Das heißt, ein Individuum entscheidet sich schon »im voraus« für einen bestimmten psychischen Rahmen, in dem er sein Leben zuzubringen gedenkt. Wichtige Beiträge zu diesem Thema finden sich auch bereits in meinen anderen Schriften.\*

Ein Mensch, der - nach Kriterien eurer Zeitauffassung, die die Einheit aller Zeit nicht zuläßt - verschiedene intellektuell leistungsbetonte Existenzen »hinter sich « hat, kann sich absichtlich für ein Leben entscheiden, das ihm erlaubt, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, was ihm »früher« versagt war.

(21.54 Uhr.) Da alle Existenzen gleichzeitig sind, bedeutet das einfach eine Betonung bestimmter Aspekte - auf Kosten anderer, würdet ihr sagen - in diesem Leben und die Errichtung eines Bezugsrahmens, der scheinbar einengend ist. Einengend ist ja der Nachdruck, der in unserem Beispiel auf das Ausleben der Gefühle gelegt wird. Andererseits kann die betreffende Persönlichkeit genau dies als eine überaus lohnende und horizonterweiternde Erfahrung ansehen; wenn den Gefühlen Freiheiten zugestanden werden, die sie in einem anderen Leben nicht haben, so erweitert das sicher die Erfahrung. Offensichtlich ziehen manche Persönlichkeiten Lebenserfahrungen vor, die dadurch gekennzeichnet sind, daß Entwicklung und Leistung einem ruhigen Kurs folgen. Andere wieder verlangen nach starken Kontrasten. Eine Persönlichkeit dieses Schlages kann in einem Leben in bitterster Armut dahinvegetieren und in einem anderen in Reichtum und Luxus schwelgen, in weiteren Leben ein geistiger Riese, ein großer Athlet, ein hilfloser Invalide sein. Bei der Auswahl von Lebenssituationen machen sich individuelle Unterschiede geltend.

In vielen Fällen ist es die Familie und nicht das behinderte Familienmitglied, die Fragen stellt und das Unglück nicht fassen kann, etwa wenn beispielsweise ein Kind geistig zurückgeblieben ist. Doch in allen Fällen wählen die Kinder nicht nur im voraus die Eltern aus, sondern auch, umgekehrt, die Eltern die Kinder.

In solchen Situationen haben Kind und Eltern eine große Aufgabe - und große Möglichkeiten. Immer ist da für alle Beteiligten die Gelegenheit für persönliches Wachstum und ungewöhnliche Kreativität gegeben. Aus diesem Grunde wurde dieser Rahmen gewählt. Das gleiche gilt für Menschen, deren Leben von Unfällen oder schweren Krankheiten gezeichnet sind.

(Mit großem Nachdruck um 22.03 Uhr:) Auf individueller Basis kommt eine schwere Krankheit der hochintensiven Einstellung auf

\* Gemeint sind *Das Seth-Material* und *Gespräche mit Seth*. Wir haben außerdem eine beträchtliche Menge unveröffentlichtes Material zu dem Thema gesammelt.

einen speziellen Brennpunkt gleich, aus dem andere Aspekte der gewöhnlichen Lebenserfahrung ausgeklammert oder geleugnet werden; der Lebenskontext muß dann in andere Richtungen wachsen. Auf ähnliche Weise gilt das auch für Menschen, die in extreme Armut oder unglückliche Familienverhältnisse hineingeboren werden. Die Lebensprüfung liegt dann in dem Problem selbst verborgen und ergibt sich aus ihm. Im allgemeinen, obwohl nicht immer, sind (*intensiv*) besondere Leistungen die Frucht der vorhandenen Schwierigkeiten.

Nun muß eine besondere Leistung nicht unbedingt die Gestalt eines großen Kunstwerks oder einer Erfindung oder politischer Führerschaft annehmen. Oft stellt sie sich einfach als gesteigerte psychologische Kreativität und einen gesamthaften Zuwachs an Lebenserfahrung dar.

Hochintelligente Eltern können mit einem geistig zurückgebliebenen Kind belastet sein. Wenn sie den Intellekt auf Kosten der Gefühle überbetonen, dann kann das Kind für sie die emotionale Spontaneität ausagieren, vor der sie Angst haben.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.15 Uhr. Merkwürdigerweise erinnerte sich Jane trotz ihrer tiefen Trance und der großen Menge Material, das sie durchgegeben hatte, an eine Zeile - Seths Bemerkung über ihre Gewohnheit, das Radio als Kontrasthintergrund zu benutzen, wenn sie in Trance arbeitet. Die Sache lag an sich auf der Hand, aber keiner von uns hatte das vorher erkannt.*

*Jane läßt häufig auch beim Schreiben das Radio laufen. Sie witzelte jetzt, es müsse wohl ihre »Rettungsleine zwischen den Realitäten« sein. Fortsetzung um 22.47 Uhr.)*

Bei Krankheiten spielt bis zu einem gewissen Grade der ganze Familienverband eine Rolle. Natürlich werden die vorherrschenden Glaubenssätze des Kranken immer das Entscheidende sein, aber innerhalb der Gruppensituation liegt eine Einwilligung der anderen Familienmitglieder vor.

Nun darf man aber nicht vergessen, daß das gleiche auch angesichts ungewöhnlicher Leistungen zutrifft. Auch in solchen Fällen herrschen die Glaubenssätze des schöpferischen Familienmitgliedes vor; es kann aber gleichzeitig auch die unerkannten Sehnsüchte der anderen Familienmitglieder oder einer ihm eng verbundenen Gruppe erfüllen. Es wird immer Gründe für eine solche Wechselbeziehung geben.

*(Pause.)* Viele der großen gesellschaftlichen Gegensätze haben die gleiche innere Grundlage. Es wählen sich ganze Volksgruppen bestimmte Lebenssituationen aus, in denen beispielsweise Armut und Krankheit vorherrschen, wogegen andere von den wirtschaftlichen und wissenschaftlichen Errungenschaften profitieren können und in Reichtum und Wohlstand leben. Jeder einzelne hat überdies auch persönliche Motive für seine Angliederung. Aufgrund der so unterschiedlichen Perspektiven von Armut und Reichtum, wissenschaftlichen Errungenschaften oder deren Abwesenheit treten die Gegensätze auf jeder Ebene kraß hervor. Der technische Fortschritt, der heutzutage so sehr im Brennpunkt der Interessen steht, trägt seine Vorzüge und Nachteile unübersehbar zur Schau.

Eine Nation oder eine Zivilisation, die diesen Kurs verfolgt, ist wie ein Individuum, das einen streng auf sogenannte Objektivität zugelegten, männlich inspirierten und sich an der Außenwelt orientierenden Standpunkt, ganz im Sinne eurer westlichen Weltanschauung, vertritt. Bestimmte Werte sind in eurer Zivilisation betont und aus individuell und auch aus kollektiv erheblichen Gründen auf Kosten aller anderen kultiviert worden. Die restliche Welt war damit zwar einverstanden, doch wurden in den verschiedenen Weltgegenden so völlig andere Richtungen eingeschlagen, daß die Gesellschaft, weltweit gesehen, heute ein Kaleidoskop unterschiedlichster Einstellungen und deren Ergebnisse darstellt.

*(Pause um 23.05 Uhr.)* Im Rahmen einer Familie oder Gruppe herrschen

gleiche Tendenzen vor, und jedes Individuum lernt und wächst aufgrund geteilter Erfahrungen.

Manche Menschen setzen ihr Leben auf das eine große Talent, das sie haben, und nach diesem richten sie ihr Leben aus. Das führt zwar zu einer gewaltigen Energiekonzentration, schließt aber von Natur aus andere Erfahrungen, die die Mehrheit ganz selbstverständlich macht, weitgehend aus. Zum Beispiel gibt es hochbegabte Künstler, die auf intellektuelle Reife verzichten, indem sie von den ihnen angeborenen Gefühlseigenschaften einen so ausgedehnten und intensiven Gebrauch machen, daß ihre geistige Entwicklung zurückstehen muß. *(Pause.)* Ohne rationale Erhellung aber werden die Gefühlselemente unter Umständen so unkontrollierbar, daß ein solcher Künstler bei allem spontanen Ausdrucksvermögen keine gefestigte Persönlichkeit aufbauen kann. Denn Vernunft und Gefühle sind natürliche Gegenstücke, ein jedes ist unverzichtbar.

Ein anderer wiederum ist dermaßen auf intellektuelle Leistung eingestellt, daß dies sein Gefühlsleben lahmlegt und ihn jeglicher menschlicher Wärme beraubt. Obwohl er vielleicht eine Dauerbeziehung bejaht, bekommt er nichts von dem Gefühlsreichtum zu spüren, den andere bei jeder Begegnung erleben.

Nochmals: Jeder von euch wählt sich also - in eurem Sinn »im voraus« - den Rahmen aus, in dem er seine Daseinserfahrung durchstehen will. Das gilt sowohl auf persönlicher als auch auf kollektiver Ebene. Diejenigen von euch, die an Reinkarnation glauben, werden hier fragen: »Was ist mit den Glaubenssätzen aus früheren Leben? Und selbst wenn ich die Schuldvorstellung beiseite lasse, bin ich dann nicht trotzdem noch an die *(in der 614ten Sitzung, Kapitel 2, erwähnten)* Karmagesetze gebunden?«

Da alles gleichzeitig ist, können gegenwärtige Glaubenssätze vergangene Glaubenssätze verändern, ob sie nun aus diesem oder einem »früheren« Leben herrühren. Die Existenzen sind in alle Richtungen offen. Angesichts eurer Vorstellung der Zeitabfolge und dem aus dieser resultierenden Glauben an Ursache und Wirkung ist dies natürlich schwer verständlich. Dennoch ist es euch als kreatürliches Wesen gegeben, durch die Glaubenssätze, die ihr jetzt hegt, eure Erfahrungen zu verändern; ihr könnt eure »Reinkarnationsvergangenheit« ebenso ändern wie die Vergangenheit dieses eures gegenwärtigen Lebens *(Kapitel 15)*.

*(Mit Handbewegungen:)* Setze den folgenden Merksatz gesperrt in die Zeilenmitte:

### **Der Kraftpunkt liegt in der Gegenwart.**

Diese Gegenwartserfahrung stellt auch den psychischen Prüfstein für all eure anderen Leben dar. Ihr nehmt bewußt vieles wahr und unbewußt noch sehr viel mehr, das ihr jetzt auf die eine oder andere Weise in euren Bewußtseinskegel hineinzuziehen lernt.

Das gleiche gilt für all eure »Reinkarnations selbst«. Sie nehmen unbewußt eure bewußten Erfahrungen ebenso wahr, wie ihr die ihren unbewußt wahrnehmt.

Diese Wechselwirkung findet ständig statt und ist in einer jeden eurer Gegenwartserfahrungen höchst schöpferisch. Ihr zapft ihr Wissen genauso an wie sie das eure, und das gilt natürlich auch für Persönlichkeiten, die ihr als zukünftig ansehen würdet. Ihr könnt auf einen riesigen Fonds von Informationen und Erfahrungen zurückgreifen, der aber nur im Rahmen eurer gegenwärtigen Glaubenssätze ausgenutzt werden kann. Wenn ihr einmal begriffen habt, daß der Kraftpunkt in der Gegenwart liegt, dann steht dieser unerschöpfliche Informations- und Energiefonds voll zu eurer Verfügung.

Ihr könnt Pause machen.

*(23.27 Uhr. Jane ging um 23.41 Uhr wieder in Trance und gab mehrere Seiten Material für uns und andere durch. Unsere Nacharbeit endete um 00.17 Uhr.)*

## Sitzung 668, Mittwoch, den 6. Juni 1973

*(In der Montagsitzung am vierten Juni fand kein Buchdiktat statt. Sie wurde für einen von der Westküste hergereisten Naturwissenschaftler abgehalten, der Jane einen Besuch machte. Einige seiner Fragen hatten mit Erdbebenvorhersagen zu tun, die er mit Hilfe von Computern erforscht. Es ist interessant, daß Seth eine Woche vor Ankunft unseres Gastes Kapitel 18 beendet hatte, das sich mit der psychischen Erschaffung unserer Umwelt (einschließlich Erdbeben) befaßt. Der Besuch war jedoch seit dem neunten Mai angemeldet gewesen. 21.12 Uhr.)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat. *(Langsam:)* Ihr dürft nicht vergessen, daß Anfang und Ende nur innerhalb eurer dreidimensionalen Seinsstruktur Wirklichkeit haben.

Eure Wesensenergie existiert außerhalb eurer Seinsstruktur, stößt aber mit ihr zusammen und wird an bestimmten Punkten in Zeit und Raum physisch » lebendig«. Eure eigene größere Energie taucht in das euch bekannte Raumzeitkontinuum ein und wieder aus ihm empor. Dabei schlägt sie sich in physischer Erfahrung nieder. Sie läßt dann in dieser Struktur eine Lebensspur zurück. Wenn man in euren Zeitbegriffen denkt, dann sieht es so aus, als würde eine Spur vor der anderen existieren; ihr müßt euch das aber eher wie ein Diagramm vorstellen: da existieren alle individuellen Lebensspuren zugleich.

*(Lange Pause.)* Da diese Lebensspuren oder Schößlinge alle aus eurer Wesenheit entspringen, sind sie sowohl psychologisch als auch durch elektromagnetische Energiemuster miteinander verknüpft. Obgleich ihr multidimensional seid, könnt ihr doch im Rahmen eurer physischen Kreativität immer nur einen begrenzten Teil eurer Erfahrungen auf einmal wahrnehmen; die dreidimensionale Struktur ist nun einmal auf ein Davor und Danach festgelegt.

Nehmen wir einmal an, ihr existiert in sieben verschiedenen Jahrhunderten zugleich. Die normalen Erlebnismuster eures zeitgebundenen Wesens verhindern jedoch einen Überblick über all diese Leben.

*(21.26 Uhr.)* Tatsächlich ist es so, daß eure Wesensenergie an sieben Augenblickspunkten\* die dreidimensionale Struktur durchbricht. An jeder dieser Durchbruchstellen wird ein scheinbar isoliertes Leben erfahren. Unmittelbar außerhalb dieser Schnittpunkte herrscht jedoch eine mehr oder weniger einheitliche und umfassende Erkenntnis einer übergeordneten Ganzheit vor. Diese stellt die multidimensionale Wesenheit dar, die gleichzeitig abseits von jenen scheinbar isolierten Leben und doch auch wieder als ein Teil derselben existiert.

Nehmen wir zum Beispiel an, ihr habt eines eurer Leben im siebzehnten Jahrhundert und seid jetzt auf dieses Leben konzentriert. Es käme euch dann so vor, als wäre eure gegenwärtige Existenz mit all euren Fähigkeiten und Prüfungen das Ergebnis jenes früheren Lebens, obgleich beide gleichzeitig existieren. Das siebzehnte Jahrhundert ist nicht tot, wie es euch erscheint; da ihr aber ein einsträngiges historisches Muster verfolgt, erklärt ihr ein bestimmtes Geschehen als Realität und identifiziert euch so völlig mit ihm, daß ihr daneben nichts anderes wahrzunehmen vermögt. Anderes wahrscheinliches Geschehen ist aber immer auch gegeben und ebenso gültig wie das von euch zufällig ausgewählte, das für euch als Erfahrung erkennbar ist.

Eure Reinkarnationsselbst haben ebenso viele wahrscheinliche Leben wie ihr. Eure Glaubenssätze und Handlungen verändern in eurer Gegenwart »ihre« Erfahrungen genauso, wie jedes von ihnen in seiner Gegenwart eure Erfahrungen verändert. Wenn ihr euch diese

\* Seth kam auf seine Theorie über die »Augenblickspunkte« erstmals in einer

Serie von vier Sitzungen im April und Mai 1965 im Zusammenhang mit Reinkarnation und Traumuniversum zu sprechen. In der 152sten Sitzung machte er folgende Aussage: »Das Gesamtself, zu dem Ruburt gehört, ist äußerst flexibel. Die verschiedenen Teile dieses Gesamtself dehnen sich mit viel größerer Elastizität nach außen und innen als die meisten anderen. Es umfaßt viel mehr Augenblickspunkte auf einmal . . . « Durch einen von diesen, fügte Seth mit einer stark vereinfachenden Erklärung hinzu, könnte er Jane innerhalb der Grenzen ihres »physischen Verständnisses« erreichen.

eure Reinkarnationsself als eine Wesenheit denkt, dann wird das alles verständlich: Das Gesamtself wird durch alle seine Einsichten verändert.

Jetzt macht Pause.

(21.49 bis 21.55 Uhr.)

Jeder Teil der Wesenheit ist einmalig und autonom und bestimmt durch seine Glaubenssätze, welche Einflüsse er auf seine unmittelbare Lebenssituation zulassen will. Das größte Wunder dabei ist, daß jedes Bewußtsein, auf welcher Stufe auch immer es steht, unverwechselbar es selbst ist, obwohl es im Verbund unendlicher Wechselwirkungen außerdem auch Teil eines Größeren ist - so wie eine Stadt Teil eines Staates oder ein Individuum Teil einer Familie ist.

Im Rahmen dessen, was ihr unter Persönlichkeit versteht, wählt sich das Individuum seine Fähigkeiten und Lebensaufgaben selbst aus. Jedem Individuum steht es uneingeschränkt frei, Energie, Wissen und Macht sämtlicher Teile seiner Wesenheit anzuzapfen. (*Lange Pause.*)

Es versteht sich von selbst, daß jeder Mensch die Gaben latent besitzt, die ein großer Künstler, Sportler, Staatsmann oder Philosoph zur Schau trägt. Eure Geschöpflichkeit verfügt über eine breite Skala von Fähigkeiten; selbst wenn nur teilweise von ihnen Gebrauch gemacht wird, sind sie doch in Form von Idealen vorhanden, die zum Ausdruck gelangen können. Auf ebensolche Weise besitzt jedes Individuum auch alle Gaben seiner Wesenheit in latenter Form. Diese dienen euch ebenfalls als Ideale; sie treten aber verständlicherweise in einem anderen Kontext auf, da ja dabei verschiedene Jahrhunderte und viele Existenzen und nicht nur die eine im Spiel sind.

Oft zeichnet ihr euch in Situationen aus, die euch im Alltagsleben vollkommen entgehen. Solche Leistungen werden durch die Einstellung auf eure Gegenwart paradoxerweise trotzdem vollbracht, da ihr physisch unter allen wahrscheinlichen Erfahrungen immer nur die eine machen könnt. Deshalb entzieht sich euch auch die Bedeutung vieler Träume. Doch eure Arbeit im Traum ist ebenso gültig wie die während des Tages geleistete. Im Traum begegnet ihr euren Reinkarnationsself.

(22.11 Uhr.) Wie gesagt wäre es mir lieber, wenn ihr sie euch als gleichzeitige Selbst vorstellt. Im Traumzustand findet zwischen euch und diesen anderen Teilen eures Selbst ein lebhafter Informationsaustausch statt. Euer Gehirn übersetzt solche Daten automatisch in zeitliche Begriffe, so daß viele eurer bedeutsamen Traumerlebnisse in der von euch erinnerten Form bereits Übersetzungen darstellen. Andernfalls wären sie euch vollkommen unverständlich.

In vielen Fällen bereist ihr im Traumzustand Dimensionen, die außerhalb der dreidimensionalen Wirklichkeit liegen, doch müßt ihr euch an solche Erfahrungen in Begriffen physischer Erfahrung erinnern, sonst wären sie überhaupt nicht erinnerbar. Selbst eure Träume müssen nämlich durch den in der Gegenwart liegenden Punkt zu euch kommen - den Kreuzungspunkt zwischen Geist und Fleisch. Der Traum ist ein offener Kanal, durch den die materielle Umwelt sich transzendiert. In manchen Traumzuständen gehen bisher noch unentdeckte, bizarre Veränderungen im Gehirn vor; es kommt zu einer Beschleunigung, die das Bewußtsein buchstäblich aus seinem gewohnten Raumzeitkontinuum heraus in jene anderen Realitäten hineinschleudert, aus denen es stammt.

Diese dienen als Sammelpunkt, wo sich all die verschiedenen gleichzeitigen Selbst begegnen; und bestimmte Rhythmen spielen auch eine Rolle.

(22.20 Uhr.) Möchtest du jetzt eine Pause?

*(»Nein, ich glaube nicht.« Ich war jedoch heute abend nicht ganz auf der Höhe.)*

Wie die Raumschiffe, die ihr auf andere Planeten schickt, die günstigste Gesamtlage abwarten müssen, bevor sie starten, so ähnlich verhält es sich auch mit den Energierhythmen. Das heißt, daß bestimmte Zeiten für solche Kommunikationen im Traumzustand günstiger sind als andere. Individuell bringen sie häufig Eingebungen und vorteilhafte Entscheidungen mit sich. Kollektiv sind große historische Umwälzungen mit ihnen verbunden.

Macht Pause.

*(22.24 bis 22.35 Uhr.)*

Ein solcher Austausch findet in Perioden statt, in denen Seele und Leib sich unter den optimalsten Bedingungen begegnen. Die Energie fließt dem persönlichen Selbst von der Wesenheit zu. Es gibt also nicht nur einen Schnittpunkt zwischen Seele und Leib, sondern auch etwas, das ihr als eine kontinuierliche Reihe von Schnittpunkten sehen würdet. Aufgrund der besonderen Eigenschaften der Energie, die auf euer dreidimensionales System einwirkt, sind tatsächlich Schwankungen vorhanden - die sich immer auch auf eure Gegenwart auswirken.

Diese Zyklen verschmelzen an bestimmten Punkten miteinander. In einem Zeitraum von zweitausend Jahren treten auf allen Gebieten grundlegende Veränderungen ein. Aus anderen Gründen und in einem leichter übersehbaren Rahmen ist in einem Fünfundzwanzigjahreszyklus der Monat August bedeutungsvoll; innerhalb desselben ist ein Zeitraum von sieben Jahren individuell sehr entscheidend. Dies sind Rhythmen, in denen in der Zeit der Geist in seiner Kreuzung mit dem Fleisch seine stärkste Wirkung zeigt.

Auf der physischen Ebene sind Ebbe und Flut und geographische Aspekte auch mit beteiligt; doch das sind »Wirkungen«, die von Energiekurven ausgehen, die euer Bewußtsein strukturieren. Diese Rhythmen werden auf andere Weisen vollkommen und bis ins Detail reflektiert. Der siebente Traum einer jeden Nacht ist der wichtigste - nicht (*lauter, lächelnd*), daß jemand jetzt nachzählen würde: laß den Leser wissen, daß ich das im Spaß gesagt habe.

Die größten Gaben einer Persönlichkeit können jedoch physisch oft aufgrund bestimmter unverstandener Rhythmen zum Ausdruck kommen. Gewissermaßen könnte man sagen, daß die Energie der Wesenheit ausgestreut wird, auf das Raumzeitkontinuum in unterschiedlichen Winkeln aufprallt und immer wieder zurückgeschleudert wird. Doch die Energie bleibt stets in Kontakt mit sich selbst, auch wenn sie in die physische Existenz einbricht.

*(22.47 Uhr.)* Wie ihr es seht, kehrt die Energie im Traumzustand zu sich selbst zurück, aber sie muß immer durch das Fenster der Gegenwart gehen.

*(Pause.)* Das Zurückkehren der Energie zu sich selbst führt wesentlich zur Bedeutung des Traumzustands, in dem grundsätzlich nichtphysische Erfahrungen gemacht werden, die das Gehirn nachträglich als Traum interpretiert. In euren tiefsten Träumen werden euch Einsichten nichtmaterieller Natur zuteil. Der Traum stellt, wenn er deutlich erinnert wird, bereits eine Übersetzung durch das Gehirn ins Physische dar. Die empfangenen Informationen treten in eure Gegenwart ein, wo sie euer Leben in biologischer und geistiger Hinsicht beeinflussen.

Außerdem werden sie automatisch euren Glaubenssätzen entsprechend umgewandelt, so daß sie euch wenigstens bis zu einem gewissen Grade plausibel erscheinen. Energetisch gesehen seid ihr Elementarteilchen, und eure Erfahrungen sind Wellen, die durch die Elementarteilchen hindurchgehen und jedem einzelnen bestimmte Empfindungen vermitteln. Genauer: Wenn ihr im Körper seid, seid ihr Elementarteilchen. Die Form der Elementarteilchen kennzeichnet eure Erfahrungen, die von den Wellen durchdrungen sind. Eure größere Realität kann aber in so begrenzten Begriffen nicht ausgedrückt werden.

Macht Pause.

*(22.55 Uhr. Janes Vortrag war fließend und ausdrucksstark gewesen. »Ich kann mich an das Gesagte nicht erinnern«, meinte sie, »aber ich habe das deutliche Gefühl, daß wir mit diesem Material über bisher Mitgeteiltes hinausgegangen sind.*



*Es wird die Naturwissenschaft revolutionieren, wenn die Physiker es verstehen können. So begrenzt wir als menschliche Wesen auch sein mögen, glaube ich doch, daß wir dank Seth auf ein paar ganz entscheidende neue Ideen gestoßen sind . . . «*

*Es hatte gerade zu regnen aufgehört, und die Luftfeuchtigkeit war hoch. Während der Pause machte Jane einen Spaziergang, um etwas Luft zu schnappen. Fortsetzung um 23.24 Uhr.)*

Nun: So wie bestimmte Zeitpunkte günstiger als andere sind, Raketen oder Raumschiffe auf andere Planeten zu schicken, so gibt es auch Augenblicke optimalen Einklangs zwischen Selbst und Seele (oder Wesenheit) - wenn deren Kommunikation am besten ist.

All das findet durch euer Fenster der Gegenwart statt. Energetisch betrachtet formt eure Wesenheit aufgrund ihrer Lebenskraft, die sie beim Zusammenprall mit der dreidimensionalen Realität entfaltet, ein Elementarteilchen: euer gegenwärtiges Sein. Dieses Elementarteilchen wird aber auch von der Erde in rhythmischen Mustern gelenkt. Dasselbe geschieht mit anderen Teilen eures Selbst an anderen Produkten des Raumzeitkontinuums. Jedenfalls finden in gewissen Abständen zwischen euch allen Begegnungen statt. Jede eurer »Gegenwarten« wird aktiviert und mit latenter Kraft aufgeladen; und eure Wesenheit, die als solche bewußte Energie repräsentiert, wird durch eure mannigfaltigen Erfahrungen einschließlich der gesammelten und verstärkten Macht ihrer, wie ihr es seht, eigenen »Vergangenheit« bereichert.

In jedem Selbst bilden sich daher Gipfel heraus. Diese Gipfel dienen als Anziehungspunkt, der, einmal geöffnet, die verstärkte Potenz der Wesenheit durchfließen läßt. Dies kann sich jedoch als unberechenbare Energie äußern, ähnlich wie bei den Sonnenflecken. Psychologisch gerät alles in Gärung, und oft findet dann eine Neuordnung der Persönlichkeit des Individuums statt.

Auf persönlicher Ebene können Menschen bei dieser Gelegenheit in Erleuchtungszustände geraten, sie können aufgrund plötzlicher Inspiration Entschlüsse fassen und eine neue Stärke in sich entdecken. Eine solche Zeit steht, groß gesehen, für eure Gesellschaft jetzt unmittelbar vor der Tür. Dabei kann es zu scheinbaren Unruhen kommen, hinter denen sich jedoch Kreativität verbirgt. Es wird große, ja globale Umwälzungen geben, die Ausdruck persönlicher, ins Leben umgesetzter Inspiration sind. *(Mit Nachdruck:)* Ihr verlaßt euch nicht genügend auf euer inneres Selbst und bemerkt die schöpferische Gärung nicht. Andernfalls könntet ihr euch viele Schwierigkeiten ersparen.

Ich spreche euch, Ruburt und Joseph, persönlich an, aber auch meine Leser: Jeder Gegenwartsaugenblick ist eine potentielle Gelegenheit für große schöpferische Veränderungen.

*(Abrupt:)* Ende des Diktats und der Sitzung. Meine herzlichsten Grüße euch beiden.

*(»Gute Nacht, Seth. Vielen Dank.« - 23.40 Uhr.)*

### **Sitzung 669, Montag, den 11. Juni 1973**

*(Heute abend war es sehr heiß und unangenehm feucht, aber Jane wollte die Sitzung nicht ausfallen lassen. Wir hielten sie zur Abwechslung in ihrem Studierzimmer bei geöffneten Fenstern und Türen ab.*

*Vor der Sitzung gaben wir nochmals der Hoffnung Ausdruck, daß Seth zumindest einen kurzen Kommentar über Janes jüngste Erfahrung mit der Bucharbeit im Schlafzustand abgeben würde. Seth ging jedoch aus irgendeinem Grund nicht darauf ein.*

*Aber er sprach, fast als wollte er uns noch weitere Rätsel aufgeben, über Traummaterial, das Jane letzte Nacht erhalten hatte, und dieses stellte die Verbindung zu Kapitel 20 her . . . 21.40 Uhr.)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Da der Kraftpunkt und das Handlungsmoment in eurer Gegenwart liegen, ist jeder Tag wie ein Fenster, das euch die verschiedensten Ausblicke gewährt.

Das Fenster eines jeden Tages kann geöffnet oder geschlossen werden; eure laufenden psychischen Erfahrungen geben den Rahmen dafür ab. Selbst dann, wenn es geschlossen ist, scheint die Sonne hindurch und erhellt euer tägliches Dasein. Im Miniaturformat ist in jedem Tag der Schlüssel zu euren gleichzeitigen Erfahrungen enthalten. Das Selbst eurer Gegenwart existiert nicht isoliert.

Innerhalb eines Zeitraums von, sagen wir, schon vierundzwanzig Stunden machen sich daher Spuren und Aspekte all eurer anderen Erfahrungen bemerkbar. Jeder von euch trägt Aspekte seiner anderen Identitäten in sein gegenwärtiges Selbst - einige sind stark ins Auge fallend, andere wieder kaum spürbar. Gaben, die in einem Leben im Vordergrund standen, nehmt ihr auf einmal als gegeben hin, ohne von ihnen Gebrauch zu machen.

Eine vage Sehnsucht nach bestimmten Leistungen kann ein Hinweis sein, daß die erforderlichen Anlagen zwar vorhanden, aber in dem euch bekannten Selbst nicht entwickelt worden sind. Auf seine Weise repräsentiert ein Zeitraum von vierundzwanzig Stunden ein ganzes Leben und viele Leben in einem. Innerhalb dieses geringen Zeitraums findet sogar ein symbolischer Tod insofern statt, als euer physisch eingestelltes Bewußtsein an eine Grenze stößt und, ohne auszuruhen, keine Reize mehr verarbeiten kann. Bei eurem körperlichen Tod wird ein gleicher Punkt erreicht: euer erdgebundenes Bewußtsein vermag ohne eine »längere Ruhepause« keine Daten mehr zu verarbeiten und sie - nach zeitlichen Kriterien - zu einem sinnvollen Ganzen zusammenzufügen.

(21.56 Uhr.) Jeder Tag ist also gewissermaßen eine Inkarnation, und zwar nicht nur symbolisch - denn in der Kreuzung zwischen Seele und Fleisch spiegelt jedes Selbst täglich seine Reinkarnations- oder Simultanselbst wider.

Das gleiche gilt für das praktische Leben: jeder Tag trägt die Lösungen für aktuelle Probleme in sich. Wenn ihr euch also eines bestimmten Problems (einer Prüfung) bewußt seid, so könnt ihr euch darauf verlassen, daß die Lösung ebenso in eurer Reichweite liegt, wie das Problem selbst. (*Nachdrücklich:*) Die Lösung ist einfach die Kehrseite eures Problems, die augenblicklich nicht in eurem Blickwinkel liegt. Es sind sogar klare Hinweise vorhanden, welche Richtung ihr einschlagen müßt; die Lösung ist euch nicht fremd, sie bleibt nur unerkannt, weil ihr so auf das Problem fixiert seid.

Dies gilt für jede Art Problem oder Dilemma.

(*Pause.*) Obwohl jeder von euch ein Individuum ist und Willensfreiheit hat, seid ihr auch ein Teil eines anderen Ich. Ihr identifiziert euch nur momentan nicht mit eurem größeren Selbst. Ihr habt eure eigenen, einmaligen Charaktermerkmale. Euer größeres Wesen verfügt auch über seine eigene Originalität; doch es besteht so etwas wie eine Familienähnlichkeit, und daher suchen sich euer Gesamtself und euer anderes Selbst oft die gleiche Art von Herausforderungen aus, wenn auch auf unterschiedliche Weise.

Auf ihre Weise sind andere Teile eures multidimensionalen Wesens in Erfahrungen verwickelt, die den euren nicht ganz unähnlich sind, obgleich die Situation von außen gesehen vollkommen anders sein kann. Ihr Fortschritt ist in latenter Form im Fenster des Augenblickspunktes verborgen - wobei der Augenblickspunkt einfach eure momentane Berührung mit der euch bekannten Realität darstellt.

Die Abenteuer eurer mehreren Simultanselbst lassen Spuren in eurem Bewußtsein zurück, manchmal in Form von Ideen, Tagträumen oder unzusammenhängenden Vorstellungsbildern, manchmal sogar in Gestalt plötzlich auftauchender Intuitionen. Ihr könnt sie anzapfen und ans Licht ziehen, sie helfen euch, eure aktuellen Probleme zu verstehen.

Ihr könnt Pause machen.

(22.10 Uhr. »Mir ist diesmal während der Sitzung selbst im Trancezustand heiß geworden«, sagte Jane. Sie war dauernd auf ihrem Stuhl hin- und hergerutscht, aber ihr Vortrag hatte seinen gewohnten gleichmäßigen Rhythmus wieder erreicht. Weitere Daten aber Augenblickspunkte sind in dem Material der letzten Sitzung um 21.26 Uhr zu finden. Fortsetzung um 22.28 Uhr.)

Nun: Das soll nicht heißen, daß ihr unbedingt von Reinkarnationsinformationen, ich meine von blitzhaften, intuitiven Einblicken in »frühere« Leben oder dergleichen aufdringlichen Wahrnehmungen überflutet werdet. Es bedeutet vielmehr, daß sich solche Informationen automatisch in eurem persönlichen Leben abzeichnen, aber nach Maßgabe eures individuellen Fassungsvermögens und auf eine unmerkliche Weise.

Viele Künstler fertigen unbewußt Porträts ihrer Simultanselbst an.\* Viele Mütter kommen sich manchmal jünger als ihr Nachwuchs, vor und sind versucht, ihre Kinder bei anderen Namen zu nennen.

\* Ich habe das Gefühl, so ein Künstler zu sein. Diesbezügliches Material findet sich in meinen Anmerkungen zur 582sten Sitzung in Kapitel 20 der *Gespräche mit Seth*. Es genügt, hier zu sagen, daß ich erst nach Beginn der Sitzungen mit Jane zu merken begann, daß meine inneren Modelle genauso Gültigkeit hatten wie die, die vor mir saßen. Tatsächlich hatte ich von den ersteren oft ein klareres Bild, doch meine frühere Ausbildung und Arbeit als Werbegraphiker, die 1939 in New York City begonnen hatte, hatte mich zu dem Glauben erzogen, daß ein Maler sich nur mit dem abgeben dürfe, was er »objektiv« sehen kann.

Jahrelang habe ich die Tatsache ignoriert, daß ich mir in der Volksschule mit großem Vergnügen die Freiheit erlaubt hatte, meine Papiere mit Zeichnungen von Leuten und Orten meiner Einbildung zu bedecken . . .

Auch Impulse, es mit Tätigkeiten zu versuchen, die bisher nie ausgeübt wurden, können Botschaften anderer Teile eures Wesens darstellen.

Es gibt einfach die Zeit, wie ihr sie begreift, nicht, vielmehr die Gegenwart, in der sich alles vollzieht. Es sind Wunder verdichteter Information in euren Zellen gespeichert, die für die Naturwissenschaftler nicht feststellbar sind, weil sie sich dem Zugriff physikalischer Instrumente entziehen, und auf seine Weise verfügt das Zellbewußtsein über eine umfassende Kenntnis der Wahrscheinlichkeiten. Es arbeitet mit blitzschnellen Manipulationen, indem es sich mit diesen Wahrscheinlichkeiten auseinandersetzt und auf sie reagiert - und sie dadurch verändert.

(22.42 Uhr.) Das physisch orientierte Bewußtsein ist nicht in der Lage, mit diesen atemberaubenden Wahrscheinlichkeiten umzugehen und trotzdem ein Identitätsgefühl zu bewahren. Aber es lassen sich in euren alltäglichen Gedanken bewußte Spuren nachweisen, die solches Wissen repräsentieren.

Oft traut ihr eurer eigenen Phantasie nicht über den Weg, weil sie mit Phänomenen zu tun hat, die man nicht als Tatsachen bezeichnen kann. Darum erzeugt ihr eine Situation, in der Erlebnislücken künstlich ausgefüllt werden müssen. Habt ihr eine blühende Phantasie, dann seid ihr vielleicht nicht imstande, euch mit dem Alltagsleben richtig auseinanderzusetzen. Das gilt jedoch nur für ein Kulturmilieu wie das, in dem ihr euer Dasein fristet. Ursprünglich, nach euren Zeitbegriffen, war es gerade die Phantasie, die euch von den übrigen Geschöpfen unterschied und die euch befähigte, in eurem Geiste Realitäten zu schaffen, die ihr »später« im Leben zur Geltung bringen konntet.

Weil ihr heute der Phantasie so sehr mißtraut, merkt ihr gar nicht, welcher wichtigen Schlüssel sie euch in die Hand gibt, sowohl was die Lösung von Problemen als auch was den schöpferischen Ausdruck angeht. Viele authentische Reinkarnationserinnerungen kommen als Phantasiegebilde zu euch, aber ihr ihnen traut nicht. Ein Großteil eurer Probleme läßt sich mit Hilfe der Phantasie ziemlich mühelos lösen.

(Pause um 22.50 Uhr.) Oft mißbraucht ihr die Phantasie, um »negative« Lebensumstände zu verlängern, indem ihr ständig an all die Dinge denkt, die schiefgehen könnten. Wo es doch möglich ist, die Phantasie konstruktiv dafür einzusetzen, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umzugestalten. Um das im Hier und Jetzt zu erreichen, stellt euch einfach vor, ihr befändet euch in einer glücklichen Lage. Anfangs werden euch eure Phantasien komisch vorkommen. Wenn ihr alt, arm oder einsam seid, wird euch die Vorstellung, zwanzig Lenze alt, reich und von Freunden und Bewunderern umgeben zu sein, lächerlich dünken.

Und in der Tat, wenn ihr nach einer solchen erfreulichen Übung um euch blickt und das Imaginierte mit dem tatsächlich Vorhandenen vergleicht, dann fühlt ihr euch noch miserabler als vorher. Ihr müßt aber wissen, daß dieser Vorstellungswelt ebenso Wirklichkeit zukommt - wenn auch nicht in der euch vertrauten Tatsachenwelt. Eine solche Übung kann, entsprechend der Freiheit, die sie euch gewährt, automatisch Körper, Geist und Seele verjüngen und (*mit Nachdruck*) das anzuziehen beginnen, was innerhalb der Grenzen der euch bekannten Tatsachenwelt an Wunscherfüllung möglich ist.

Nehmen wir das Alter hier als Beispiel. Ihr meint natürlich, daß ihr ein bestimmtes Alter habt, das für eure subjektiven Erfahrungen bestimmend sei, und daß ihr, gleich welchen Alters ihr seid, keinen Zugang zu anderen Altersstufen habt. In manchen eurer gleichzeitigen Existenzen seid ihr jedoch sehr jung und in anderen sehr alt. Manche eurer Körperzellen sind sozusagen nagelneu - die Regeneration zu neuem Leben findet ständig in eurem Körper statt, und zwar nicht nur bis zu eurem Tode, sondern sogar noch über den Tod hinaus, nachdem Haare und Nägel noch eine Zeitlang weiterwachsen. Identifiziert euch also mit der sich ständig erneuernden Energie im Hier und Jetzt eures lebendigen Daseins und vergeßt nie, daß ihr auf allen Ebenen biologisch und psychologisch mit jener größeren Identität verbunden seid, zu der ihr gehört.

Ihr könnt Pause machen.

(23.04 bis 23.24 Uhr.)

Nun: Wie auch immer eure gegenwärtige Lebenssituation aussehen mag, alles hängt von euren Bestrebungen und Begabungen ab. Oft unterdrückt oder hemmt ihr bestimmte Erfahrungsaspekte zugunsten anderer - das zu nutzen, was euch an Erfahrungsmöglichkeiten offensteht, wird automatisch eure Hemmungen auf anderen Gebieten beseitigen.

Vielleicht sind körperliche Gebrechen, wie irreversible Geburtsfehler, vorhanden, und die Erfahrungen müssen einen ungewöhnlichen Kurs einschlagen; aber selbst dann werden vorhandene Talente und Charaktervorzüge dem Individuum große Erlebnis- und Leistungsperspektiven eröffnen.

Wenn ihr eure Phantasie in der von mir empfohlenen Weise einsetzt, so tut es bewußt spielerisch, und seid euch darüber im klaren, daß, an den Maßstäben eurer Alltagsrealität gemessen, eine große Diskrepanz zwischen den Bildern der Phantasie und denen des Alltags bestehen wird. Setzt das in eurer Realität als gegeben voraus. Doch eure ausschweifende, »törichte«, scheinbar unrealistische Phantasie wird euch für eure Probleme praktische Lösungen anbieten; bei richtiger Ausführung der Übung wird euch diese automatisch von Hemmungen befreien, die ihr als gegeben vorausgesetzt hattet.

Selbst wenn sich nicht sofort eine Lösung anbietet, wird euch die Regeneration als solche in die richtige Richtung weisen. Wenn jemand zum Beispiel als Frau unglücklich verheiratet ist, so stelle sie sich vor, sie hätte einen feurigen Verehrer. Es wird vielleicht nicht gleich ein Sir Galahad daherkommen, aber wenn die Frau die Übung richtig durchführt, wird sie sich automatisch geliebt und daher liebenswert vorkommen, während sie sich vorher zurückgewiesen, wertlos und minderwertig gefühlt hatte. Diese Übung könnt auch ihr machen. Das Gefühl, geliebt zu sein, wird eure Realität verwandeln und Liebe anziehen. Ihr werdet euch geben, als würdet ihr geliebt. Vielleicht wird euer Ehemann oder eure Ehefrau dann angenehmere Seiten an euch entdecken und sich selbst ändern.

Oder ihr werdet einen anderen Mann oder eine andere Frau anziehen und

eure Ehe beenden, die in jeder Hinsicht ihren Zweck erfüllt hat. Ihr könnt jetzt eine Veränderung durchsetzen und begründen. Da eure Phantasie die Zeit transzendiert, ist sie einer der wichtigsten Prüfsteine für eure Identität.

Ihr müßt natürlich imstande sein, zwischen der Phantasiewelt und der äußeren Tatsachenwelt zu unterscheiden, um diese erfolgreich verändern zu können. Aber die äußere Realität geht aus der Phantasie hervor, die ihrerseits den von euren Glaubenssätzen vorgezeichneten Pfad beschreitet.

In der beschriebenen Übung macht ihr vom Glauben an die Möglichkeit einer positiven Veränderung in einem beliebigen Lebensbereich Gebrauch und laßt eurer Phantasie in der gewünschten Richtung freien Lauf. Eine solche Übung bringt sogar noch andere Vorteile mit sich, indem sie euch das Fenster der Wahrnehmung öffnet und Wissen und Erfahrung anderer Teile des Selbst durchläßt. Was dann an Licht und Energie einströmt, ist von eurer eigenen psychologischen Realität gefärbt, ähnlich wie von Sonnenstrahlen, die durch ein farbiges Glasfenster fallen. Dies bedeutet nichts anderes, als daß Informationen aus einer anderen Realität oft in alltäglichem Gewande auftauchen, sei es als ein intuitives »Gespür«, als eine spontane Idee oder irgendeine Lösung, die euch zwar schon eingefallen war, die ihr aber nie in die Tat umgesetzt habt.

Möchtest du eine Pause machen?

*(23.45 Uhr. »Nein.« Ich holte jedoch Jane etwas zu trinken, da sie, noch in der Trance, ihr leeres Glas hochhielt.)*

Das multidimensionale Wissen eurer Zellen ist euch normalerweise nicht bewußt zugänglich, und sie können es euch auch nicht in psychologische Begriffe übersetzen. Phantasiearbeit der empfohlenen Art wirkt jedoch wie ein Auslöser, indem sie von anderen Ebenen eurer größeren Realität Informationen einholt und diese dann auf das vorliegende, spezifische Problem konzentriert. Die Informationen erscheinen auf diese Weise in Begriffen, die euch aus der Perspektive eurer eigenen Erfahrungen verständlich sind.

Eine solche Übung verändert die Wahrscheinlichkeiten in schöpferischer Richtung, denn ihr müßt dann mit dem Problem nicht mehr als einer unwandelbaren, vorgegebenen Tatsache leben. Es wird ein psychischer Anstoß erteilt, der die Botschaften verändert, die ihr gewohnheitsmäßig eurem Körper und dessen Zellstrukturen zusendet. Ihr manipuliert so mehrere Schichten eurer Realität auf eine schöpferische Weise.

Greifen wir die erwähnten Beispiele nochmals auf: Der ältere Mensch, der bei der Übung die Vorstellung hat, jung zu sein, führt bestimmte hormonale und chemische Veränderungen herbei und wird jünger; ebenso die Frau, die sich abgewiesen fühlt, wenn sie sich vorstellt, sie werde geliebt.

Solche Übungen aktivieren darüber hinaus nicht nur alle unbewußten Erfahrungen im Selbst, sondern ziehen auch ähnliche Episoden aus anderen gleichzeitigen Leben ans Licht. In einer Existenz ist der alte Mensch jung, wird die ungeliebte Frau geliebt. Diese Realitäten werden vermöge der Phantasie aktiviert. Jeder Tag ist ein Fenster in ein anderes Leben.

Ihr könnt Pause machen oder die Sitzung beenden, ganz wie ihr wollt.

*(»Machen wir Pause.«*

*23.59 Uhr. Der Abend war in der Zwischenzeit etwas kühler geworden und Jane fühlte sich besser, obwohl sie sagte, sie sei in der Trance von Geräuschen im Hause gestört worden. Das kommt selten vor.*

*In der Pause erinnerte ich Jane an unseren Wunsch, daß Seth auf ihr Traumerlebnis mit der Bucharbeit vom 29. Mai eingehen möchte, aber kaum hatte ich das getan, begann sie ihre Träume von letzter Nacht zu beschreiben. Ich hatte diese im Augenblick ganz vergessen.*

*Gestern nacht war es gleichfalls sehr warm gewesen, und Jane hatte schlecht geschlafen. Immer wieder war sie erwacht und hatte Traumlandschaften »direkt vor Augen gehabt« und sich gefragt, ob sie zwischen ihnen wandern könnte »wie über Zäune hinweg von einem Hinterhof zum anderen«. Gleichzeitig war sie sicher, daß all diese Ausschnitte Teile einer riesigen Traumlandschaft waren. Soviel sie wußte,*

*war das Material nicht von Seth gekommen, aber rückblickend scheint es klar, daß es eine Vorbereitung für Kapitel 20 gewesen war.*

*Seth sei bereit fortzufahren, fügte Jane hinzu, während wir über ihr Traummaterial sprachen, und so wurde die Sitzung um 00.03 Uhr fortgesetzt.)*

Die Traumlandschaft,  
Wahrscheinlichkeiten  
und eure Alltagserfahrung

**Fortsetzung der Sitzung 669 vom 11. Juni 1973**

Nun: Gedulde dich einen Moment . . .

*(Flüsternd:)* Kapitel 20: »Die Traumlandschaft, Wahrscheinlichkeiten und eure Alltagserfahrung.«

*(Lange Pause um 00.06 Uhr.)* Da ihr körperliche Wesen seid, müssen sogar eure Träume in die Realität eures Fleisches übersetzt werden. Auf die von mir beschriebene Weise helft ihr insgesamt, die äußere Realität zu gestalten, in der jedoch jede Erfahrung einmalig ist, Punkt.

Ebenso erschafft jeder von euch eine gesamthafte Traumwelt, in der es zwar gewisse generelle Übereinstimmungen gibt, jedoch jedes Erlebnis originell ist. Die Traumwelt ist ebenso Realität wie die äußere Welt. In der Außenwelt eurer Erfahrung kommen eure Glaubenssätze zur Geltung, und erst mit der Zeit wird ihre Materialisierung sichtbar. Aus einer unendlichen Vielzahl wahrscheinlicher Erfahrungen wird in der Regel nur eine für euch physisch erfahrbar.

Die Traumwelt ist hingegen eine schöpferische Situation, in der wahrscheinliche Erfahrungen augenblicklich materialisiert und in konkreter oder symbolischer Form vor euch ausgebreitet werden. Ihr wählt euch unter diesen dann diejenige aus, die sich für die physische Verwirklichung am besten eignet. Es gibt noch andere wichtige Gründe, warum ihr träumt, aber hier wollen wir uns auf diesen speziellen Aspekt und die Traumlandschaft als solche beschränken, Punkt.

*(Lauter und humorvoll:)* Ich hoffe, du hast Spaß an dem Satzzeichen.

*(»Der Punkt ist bildschön.« 00. 15 Uhr.)*

Nur weil ihr vom Traumerlebnis erwartet, daß es wie das tägliche Leben sein soll, empfindet ihr so viele Träume als chaotisch. Normalerweise verwandelt sich zum Beispiel ein Baum nicht in einen Pfau. Wenn ihr euch an ein derartiges Traumereignis am nächsten Morgen erinnert, so kommt euch das vollkommen sinnlos vor.

Das reicht für heute. Beenden wir die Sitzung.

*(»Gut. Gute Nacht, Seth.« Ende um 00.23 Uhr.)*

*Früheres Material über Träume, Traumsymbole und Heilung, Alptraumtherapie usw. findet sich in den Sitzungen 639 bis 641 in Kapitel 10.)*

**Sitzung 670, Mittwoch, den 13. Juni 1973**

*(Wir freuten uns beide auf persönliches Material, um das wir gebeten hatten; Jane »wußte« bereits, daß Seth es heute abend durchgeben würde, aber sie wollte vorher noch ein Diktat für Kapitel 20 hinter sich bringen. Ihr Vortrag war ruhig und regelmäßig. 21.25 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Um mit dem Buchdiktat zu beginnen: Eure Stimmungen und Gefühle sind im Traumzustand viel beweglicher. Ihr könnt euch in einem Augenblick wie ein Baum festgewurzelt vorkommen und euch im nächsten wie ein schöner Pfau fühlen und miterleben, wie sich der Baum in diesen Vogel verwandelt.

Eure Gefühle bringen, von ihrer gewöhnlichen Anziehung durch physisches Geschehen befreit, oft die ihnen entsprechende Landschaft hervor und bedienen sich der Träume als eines schöpferischen Mediums. Ich habe bereits erklärt, daß eine starke Wechselbeziehung zwischen euren Gefühlen und Glaubenssätzen und den äußeren Umweltbedingungen, zum Beispiel dem Wetter, besteht (*Kapitel 18*). Nicht viel anders ist die Rolle, die ihr als Individuum bei der Erschaffung der Traumlandschaft spielt. Sie ist auf einer anderen Ebene ebenfalls das Produkt eurer Gefühle und Glaubenssätze, und obgleich sie nur aufgrund innerer Wahrnehmung existiert, ist sie doch nicht weniger wirklich.

(*Pause.*) Doch wie ihr euer Alltagsleben kraft eurer persönlichen Gefühle und Glaubenssätze erzeugt, so bringt ihr auch eure Traumrealität hervor.

Im Traum werden jedoch Gedanken und Gefühle »augenblicklich« lebendig, sie quellen auseinander hervor und erscheinen in voller Entfaltung. Die Traumwelt existiert natürlich auch in energetischer Form, das aber in Bereichen, die physisch nicht offenbar werden. Ein Großteil eurer innerpsychischen schöpferischen Arbeit und Planung findet auf dieser Ebene statt.

Es muß aber, wie gesagt, zwischen Traum- und Wacherleben klar unterschieden werden, damit ihr euch im Alltagsleben zurechtfinden könnt. Andererseits besteht jedoch kein Grund für die allgemein übliche strenge Trennung zwischen eurer Wach- und Schlafexistenz. Wie bereits erwähnt (*in der 652sten Sitzung in Kapitel 13 zum Beispiel*) ist diese Trennung weitgehend das Resultat eurer kollektiven und individuellen Auffassung von der Natur der Realität und eurer Gewohnheit, »objektive« von subjektiven Erfahrungen zu unterscheiden.

Wenn ihr im Begriffe seid, eure Umwelt zu verändern, dann sondert ihr euch von ihr ab. Da ihr ein Teil ihrer seid, führt das dazu, daß ihr euch auch von eurer eigenen subjektiven Realität abzusondern versucht. Nun ist es aber möglich und vorteilhaft, das bewußte Ich in den Traumzustand mit hinüberzunehmen. Wer das tut, der macht die Erfahrung, daß das träumende »Ich« und das wachende »Ich« ein und dasselbe sind und nur in völlig verschiedenartigen Milieus agieren. Auf diese Weise lernt ihr Erfahrung und Wissen auf einer tieferen Bewußtseinsschwelle kennen. Ihr erwerbt euch auf diese Weise eine größere Flexibilität und eine erhöhte Bewußtheit eurer selbst und öffnet Kommunikationswege zwischen eurer Wach- und Traumwirklichkeit. Das bedeutet, daß ihr unbewußtes Wissen viel besser ausnutzen könnt. Außerdem macht ihr das Unbewußte mit euren gegenwärtigen Lebensumständen bekannt.

Träumen kann euch daher mit einer Weisheit in Berührung bringen, die ihr euch bisher nicht zugetraut hattet, es kann eure gesamte Lebenssituation harmonisieren und eure Energie für praktische Lebenszwecke freisetzen helfen. Schon allein der Beschluß, es auf den Versuch ankommen zu lassen, ist heilsam, da dieser Beschluß automatisch eine flexible Einstellung des bewußten Selbst voraussetzt. Wenn ihr vor euren Träumen Angst habt, habt ihr Angst vor euch selbst.

Eure gegenwärtige Lebenssituation ist mit allen ihren Herausforderungen, Freuden und Problemen in verdichteter Form in jedem Tag enthalten, und das gleiche gilt auch für euer Leben. Die Träume einer jeden Nacht machen euch ein reiches, schöpferisches Potential zugänglich. Sie breiten nicht nur eure Probleme, sondern auch deren Lösungen vor euch aus.

Es kann natürlich einige Zeit dauern, bis euer Bewußtsein eine im Traum gestellte Diagnose erkennt oder akzeptiert. Ihr könnt ihr später in abgewandelter Form, als ein »Gespür« oder eine plötzlich aufblitzende Intuition oder in Form eines bestimmten Tatendurstes wiederbegegnen. Wenn ihr kein Vertrauen zu euch habt, dann werdet ihr solche Impulse ignorieren.

Ein offenes Bewußtsein ist solchen Botschaften gegenüber stets aufgeschlossen. Ihr könnt noch einen Schritt weitergehen und euch in den Traumzustand versetzen, um gezielt bestimmte Lösungen zu erfahren.

Macht Pause.

(*21.53 Uhr. Der Rest der Sitzung war dem Material gewidmet, um das Jane und ich gebeten hatten, sie endete schließlich um 23.35 Uhr.*)



## Sitzung 671, Donnerstag, den 21. Juni 1973

*(Da wir in dieser Woche beide regulären Sitzungen hatten ausfallen lassen, beschloß Jane, die eine heute abend nachzuholen; sie wollte ihren gewöhnlichen Arbeitselan für das Buch so weit wie möglich aufrechterhalten. Es war wieder eine heiße Nacht. Beginn um 20.58 Uhr.)*

Nun: Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Eine Anmerkung: Ich kann das Buch in beliebigen aufeinanderfolgenden Sitzungen vollenden, wenn ihr das wünscht.

*(»Ja.« Seth meinte wohl, wir könnten täglich Sitzungen abhalten. Jane und ich hatten früher am Abend darüber gesprochen, ohne daß es uns jedoch allzu ernst damit gewesen war. Übrigens müssen wir uns beeilen; das fertige Manuskript soll diesen Oktober beim Verlag vorliegen, und wir müssen uns sehr anstrengen, wenn wir bis dahin unsere Arbeit abschließen wollen.)*

Diktat: Wenn ihr nicht daran glaubt, daß ihr im Traumzustand euer Bewußtsein spielen lassen könnt, wird dieses Kunststück unmöglich sein. Es wird eurer Realitätsvorstellung widersprechen, was dann die nötige Offenheit und Empfänglichkeit verhindert.

Absatz: Obgleich eure Glaubenssätze eure Traumaktivität größtenteils strukturieren, spielen auch noch andere Faktoren hinein, und zwar einfach weil eure Bewußtheit nicht gezielt auf die physische Realität eingestellt ist, sondern nur verschwommen mit ihr zu tun hat.

*(21.04 Uhr.)* Wie gesagt: Gedanken und Ideen haben ihre eigene elektromagnetische Gültigkeit. In der Wachexistenz erprobt ihr eure Ideen an der Tatsachenwelt. Tatsachen sind natürlich nur akzeptierte Dichtung, doch die Ideen müssen Sinn haben und in die akzeptierte »Handlung« derselben hineinpassen.

*(»Dichtung« war das von Seth gewünschte Wort, wie ich erfuhr, als ich die Sitzung unterbrach.)*

Im Traumzustand nehmt ihr euch mehr Freiheiten heraus, indem ihr mit bestimmten Ideen und Glaubenssätzen in einem dehnbaren Rahmen herumexperimentiert. Ihr könnt euch daher im Traumzustand neue Glaubenssätze aneignen, und die intellektuelle Einsicht kann erst »später« erfolgen. Im Traum ist das Bewußtsein viel nachsichtiger und spielerischer. Es kann sich diese größere Nachsichtigkeit leisten, weil es ganz genau weiß, daß es seine Thesen nicht sofort im Kontext des täglichen Lebens erproben muß. Es richtet den Blick bereitwillig nach innen, auf den Bereich innerer Selbsterfahrung, um zu sehen, ob es dort etwas Nützliches finden kann, genau wie ein Forschungsreisender, der in jungfräulicher Landschaft nach Naturschätzen sucht.

*(21.15 Uhr.)* Das auf die Außenwelt orientierte Bewußtsein muß innerhalb des raumzeitlichen Kontextes agieren, denn nur in diesem Rahmen kann es Ereignisse klar wahrnehmen. Im Traumzustand ignoriert es raumzeitliche Beziehungen weitgehend, und doch steht es fest auf dem Boden der Körperfunktionen. Träume werden daher physisch erfahren. Ihr erlebt sie, wie ihr redet, eßt, rennt, auf physische Weise - nur daß diese Aktivitäten nicht von dem auf dem Bett ausgestreckten Körper ausgeführt werden. Es sind jedoch Sinnesdaten, die sehr lebhaft und doch wiederum von einem undurchsichtigen Blickwinkel aus erfahren werden. Mit anderen Worten: In den meisten Träumen werden solche Daten noch im Lichte körperlichen Lebens aufgenommen und interpretiert. Das sind übrigens die Träume, an die ihr euch meistens erinnert.

Darüber hinaus gibt es jedoch auch - eher nur selten erinnerte Traumerlebnisse, bei denen die gewohnte Identifikation eures auf das physische Leben orientierten Bewußtseins verschwunden ist. *(Pause.)* Bilder, wie ihr sie kennt,

sind auf eurer neurologischen Struktur und eurer Interpretation derselben begründet. Wenn ihr euch, beispielsweise, das Leben nach dem Tode vorstellt, dann denkt ihr euch alle fünf Sinne in voller Aktion, obwohl vielleicht nicht mehr in einem physischen Körper zentriert. Eine bildlose Wahrnehmung scheint euch in diesem Kontext unmöglich zu sein. Und doch tretet ihr in manchen Traumsituationen in einen Bewußtseinszustand ein, der von allen Sinnesdaten vollständig losgetrennt ist. Bilder gehören an sich nicht dazu, obwohl sie später zu Übersetzungszwecken unbewußt fabriziert werden können. Unter solchen Bedingungen nähert ihr euch dem Verständnis dessen, was Bewußtheit ihrem Wesen nach ist, wenn sie nämlich überhaupt nicht physisch orientiert ist.

*(21.27 Uhr.)* Im täglichen Leben wißt ihr vielleicht plötzlich etwas, ohne zu wissen woher. Das Wissen ist einfach »da«. Diese Art der Aktivität kommt dem Wissen eures Bewußtseins nahe, wenn es nicht in Sinnesreize verwickelt ist. Es weiß einfach. In solchen Traumzuständen wißt ihr dann auf die gleiche Weise. Ihr erfahrt euer Sein außerhalb seines Bündnisses mit dem Fleisch.

Diese Art Traumerlebnis kann regenerierend wirken, obwohl die ursprünglichen Eindrücke in Vergessenheit geraten und das Traumgeschehen vor dem Erwachen in Bilder übersetzt wird. Solche Traumerlebnisse könnte man als fundamentale Seinserfahrungen bezeichnen. In ihnen kehrt das Bewußtsein oder das Selbst zu seinem eigenen Energiequell zurück. Auf einer anderen Ebene verfügen die Atome über die gleiche Art Wissen.

*(Langsam:)* Es kommt euch vielleicht so vor, als hätten solche Einsichten wenig mit eurem täglichen Leben zu tun, zumal sie so selten und immer nur in übersetzter Form in eurem Gedächtnis bleiben; und doch versorgen sie euch mit zusätzlicher Energie, und zwar immer dann, wenn ihr es am meisten braucht.

Insbesondere unter Streß gibt das physisch orientierte Bewußtsein vorübergehend oft diese seine Orientierung auf und läßt sich sozusagen in seine eigene Seinsquelle fallen, wo es weiß, daß es regeneriert und, in der Tat, wiedergeboren wird.

Ihr könnt Pause machen.

*(Fortsetzung um 21.56 Uhr.)*

Solange ihr im Körper zu Hause seid, müßt ihr Erfahrungen vermittels eurer Sinne interpretieren, selbst in euren Träumen. Zeitweise kann euer Bewußtsein in andere Seelenbereiche hinüberwandern, aber dann müssen seine Erlebnisse irgendwie ins Physische übertragen werden.

Im Wachzustand nehmt ihr nur die Erlebensaspekte wahr, die in euer Raumzeitkontinuum hineinfließen. In Träumen gewinnt ihr manchmal tiefere Einblicke. Ihr könnt beispielsweise Gegenstände in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sehen, die in eurer Zeit irgendeinen gegebenen Raum einnehmen. Meist wird euch ein solcher Traum als unsinnig erscheinen, weil auf eurer »Tatsachenebene« vergangene, gegenwärtige und zukünftige Gegenstände nicht gleichzeitig den gleichen Raum einnehmen können.

*(Sehr eindringlich:)* Der Raum ist sowieso nicht der gleiche. Es scheint euch nur so.

Dem Raum ist eine Beschleunigung eigen, von der ihr nichts versteht. Ihr seid auf solche Frequenzen nicht eingestellt. Jeder Punkt im Raum ist gleichzeitig ein Punkt in der Zeit; das ist eine Pforte, die ihr nicht zu öffnen gelernt habt.\*

Absatz: Auf eine nicht ganz unähnliche Weise ist euer Gehirn eine Pforte, die in eurem Geist Aktivitäten auslöst. Eure Glaubenssätze sind weitgehend bestimmend, welche Hirnpartien aktiviert werden und welche Geistestätigkeit daraus resultiert.

Die physische Bewußtseinseinstellung gewährt euch Zugang zu einer großartigen Realität, einer intensiven und spezialisierten. Ohne die Traumtätigkeit würdet ihr jedoch mehr oder weniger in ihr eingeschlossen sein und angesichts einer solchen knallharten Realität Angst davor haben, es mit neuen Ideen und intuitiven Erkenntnissen zu versuchen.

*(22.10 Uhr.)* Der Traumzustand ist ein Experimentierfeld - Arbeitshypothesen

werden aufgestellt und in einem spielerischen Rahmen ausprobiert. Und doch stellen die Träume, die ihr habt und erinnert und die euch zur Lösung vieler Probleme verhelfen, nur die oberflächlichste Schicht eurer Traumtätigkeit dar. Euch selbst in euren Träumen zu begleiten ist ein faszinierendes Abenteuer, ihr könnt euch im Traumkontext eurer Bewußtseinstätigkeit bewußt werden. Um das zu können, müßt ihr an die Unversehrtheit eures Wesens glauben. Wenn ihr eurem wachenden Selbst mißtraut, werdet ihr auch eurem träumenden Selbst mit Mißtrauen begegnen, und eure Traumlandschaft wird euch bedrohlich erscheinen. Euer Glaube, Träume seien unangenehm, kann diese unangenehm machen oder

\* Seth bringt in der 582sten Sitzung in Kapitel 20 der *Gespräche mit Seth* analoges Material: »Was ihr von der Zeit wahrnehmt, ist ein Teil eines anderen Geschehens, das in euer eigenes System hineinragt und von euch oft als eine Bewegung im Raum gedeutet wird . . .« Diese Sitzung und auch die 581ste enthält ein paar Daten, die auf Seths elektromagnetische Energieeinheiten (EE) Bezug nehmen, auf ihre verschiedenen Geschwindigkeiten, und wie wir sie als Ereignisse, Traumerlebnisse, Bewegung in der Zeit und so weiter interpretieren.

zumindest dazu führen, daß ihr euch nur an furchterregende Traum Inhalte erinnert.

*(Lange Pause um 22.20 Uhr.)* Wenn ihr glaubt, niemals zu träumen, blockiert ihr eure Traumerinnerung; ihr träumt aber trotzdem. All die reichen Traumerfahrungen werden dann euer bewußtes Leben nicht bereichern.

Eure Träume sind genauso persönlicher Art wie euer Leben.

Dessenungeachtet gibt es ein kollektives Wacherleben und ein kollektives Traumerleben, in deren Rahmen jedes Individuum seinen eigenen Platz hat und Erfahrungen entweder annimmt oder zurückweist. Die Menschheit arbeitet zu jedem gegebenen »Zeitpunkt« im Traumzustand gemeinschaftlich an Problemen, und die gefundenen Lösungen kommen zur Geltung. Da ihr im Traumzustand weniger an Zeit und Raum gebunden seid, habt ihr einen größeren Überblick; viele Lösungen, die kurzfristig als unbefriedigend erscheinen - während sie physisch aktiviert werden - erweisen sich auf lange Sicht als höchst schöpferisch.

Die Menschheit bedient sich individuell wie kollektiv der Traumwelt als eines vorläufigen Experimentierfeldes. Aus den imaginierten Wirklichkeiten und wahrscheinlichen Traumgeschehnissen gehen die physisch akzeptierten »Tatsachen« in eurer auf »Wahr« und »Falsch« begründeten Welt hervor.

*(Pause um 22.29 Uhr. Weiteres Material über Wahrscheinlichkeiten findet sich in Kapitel 14.)*

Wahrscheinliche Ereignisse, die im Traum erfahren werden und in anderen Realitätsbereichen volle Gültigkeit haben, gelten in eurer Welt als falsch, wogegen dieselben Ereignisse, physisch verwirklicht, wahr für euch werden.

Absatz: Eure Kriege werden zuerst in der Traumwelt geführt, verloren oder gewonnen, und eure Geschichtsschreibung bewegt sich auf der Schmalspur nur einer von vielen Wahrscheinlichkeiten. Für euch wird ein geführter Krieg von der einen oder der anderen Seite entweder gewonnen oder verloren. Bei eurer dürftigen *(humorvoll flüsternd)* Kenntnis des Wesentlichen kann es zum Beispiel nur einen möglichen Ausgang für eine Schlacht geben. Es sind »harte Tatsachen« vorhanden; eine Schlacht hat zwischen zwei Armeen an einem bestimmten Tag und Ort stattgefunden und in einem entscheidenden Sieg ihren Ausgang gefunden. Historisch nachweisbare Verträge sind vorhanden, aber in einem viel weiteren Sinn ist dabei nur eine Dimension, eine winzige Ecke eines viel größeren Geschehens wahrgenommen worden, das über eure Vorstellungen von Zeit und Ort weit hinausgeht.

*(22.35 Uhr.)* Die Schlacht wurde ursprünglich, so könnte man sagen, auf der Traumebene ausgefochten, worauf die Menschheit dann individuell und kollektiv die Entscheidung traf, welche Teile des Ereignisses sie in der äußeren Realität verwirklichen wollte. Sogar aber in dem von euch allgemein akzeptierten Sinn ist es

jedoch offenbar, daß der Gewinner oft der Verlierer ist.

Das Gesamtereignis geht über eure Begriffe von Falsch und Richtig oder Wahr weit hinaus. Ein Gesamtereignis mit allen seinen Wahrscheinlichkeiten paßt offensichtlich nicht in euren Bezugsrahmen hinein.

In euren Träumen jedoch arbeitet ihr, wie gesagt, mit Wahrscheinlichkeiten und trifft die Entscheidung, welche von ihnen eure dann physisch »wahr werdenden Tatsachen« werden. In dieser Hinsicht genießt ihr individuell und auch kollektiv sehr viel Freiheit. In dieser Hinsicht zimmert sich jeder Mensch sein eigenes Schicksal zurecht und trifft aufgrund seiner Trauminformationen bewußt die Wahl, welche Episoden er physisch materialisieren und erleben möchte.

Ihr akzeptiert aus euren Träumen all die Informationen, die weitgehend mit euren im Bewußtsein des Wachzustandes verankerten Glaubenssätzen übereinstimmen. Es gibt jedoch, wie gesagt, eine Wechselwirkung, in der neue Glaubenssätze gewissermaßen ausprobiert werden. Ihr seid also in dieser Hinsicht euren Träumen keineswegs auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert.

Ihr habt das wunderbare Austauschverhältnis, das zwischen euren Wach- und Traumerlebnissen besteht, nicht erfaßt. Man hat euch gelehrt, an das Vorhandensein einer künstlichen Schranke zwischen den beiden zu glauben, obgleich es diese eigentlich nicht gibt. Indem ihr euch aber vor dem Einschlafen suggeriert, daß euch die Lösung für eure Probleme eingegeben werden soll, fangt ihr automatisch an, euer Traumwissen stärker zu nutzen, und verschafft euch Zugang zu eurer größeren Kreativität.

Ihr könnt Pause machen.

(22.47 bis 23.05 Uhr.)

Nun: Ich habe eine Mitteilung für dich. Oder ich kann auch weiterdiktieren.

(»Die Mitteilung wäre schon interessant . . .«

*Ich war Seth in die Falle gegangen. Ich wünschte, daß die Arbeit am Buch weiterging, war aber andererseits sicher, daß diese unerwartete Abschweifung ebenfalls interessant sein würde. Sie war interessant: In mehrere Seiten umfassendem Material sprach er über meine Mutter und ihre jüngsten Erfahrungen mit den Wahrscheinlichkeiten in vorgeschrittenem Alter. Auf die komplizierte Familiensituation mit Mutter Butts soll hier nicht eingegangen werden, aber Jane und ich haben beschlossen, den allgemeineren Teil der von Seth gegebenen Informationen hier mit hineinzunehmen; wir glauben, daß sie anderen helfen werden, ältere Menschen besser zu verstehen.)*

Deine Mutter erlebt gegenwärtig eine geistige und intuitive Akzeleration, eine Reizüberflutung, die vorher eingedämmt war. Sie nimmt Wahrscheinlichkeiten sehr deutlich wahr, bringt diese aber mit der äußeren Tatsachenwelt durcheinander. Dies geschieht aber immer erst dann, wenn sie mit ihrer körperlichen Arbeit fertig ist; nicht, beispielsweise, wenn ihre Desorientierung notwendige physische Zwecke vereiteln würde.

Es sind materielle Veränderungen mit ihr vorgegangen. Teile des Gehirns, die in der Zeit hochkonzentrierten physischen Lebens brachlagen, werden genau wie in der Kindheit und in bestimmten Phasen der Pubertät jetzt wieder aktiv. Solche Veränderungen werden in jedem Menschen individuell ausgelöst.

Ich habe früher gesagt, daß sie Wahrscheinlichkeiten wahrnimmt (*in der 653sten Sitzung in Kapitel 14*), und das macht sie plötzlich (*eingebildeten*) Ereignissen gegenüber offen, die sie als Wirklichkeit erlebt. Da ihr raumzeitlich orientiert seid, lassen ihre Phantasien, die vorübergehend von ihr als äußere Realität akzeptiert werden, in eurer sogenannten normalen Erfahrungswelt Lücken aufklaffen.

Sie muß solche Ereignisse in eurer zeitlichen Reihenfolge erleben, obwohl diese für sie nicht hineinpassen. Ich gebe euch dieses Material nicht nur zu eurem persönlichen Gewinn, sondern auch weil es sich allgemein anwenden läßt. Die Auseinandersetzung mit den Wahrscheinlichkeiten erlaubt es deiner Mutter, ihre äußeren Lebensumstände zu beurteilen und sich im voraus für ihr nächstes » Abenteuer« zu programmieren.

Ihre Handlungen dienen der ganzen Familie als Lernmuster. Obgleich der

äußere Anschein dagegen spricht, liegt bei ihr keine Abstumpfung der Sinneseindrücke, sondern eine Infusion vor. Die Konzentrationsschwierigkeiten sind eine Folge derselben, aber schließlich ist sie ja auf etwas anderes konzentriert.

*(Lange Pause um 23.25 Uhr.)* Ihr Unabhängigkeitsdrang erhält neue Nahrung und wird schlußendlich dahin führen, daß sie die Familie insgesamt hinter sich lassen - und sich nicht mehr an ihre »Jungen« (*an meine zwei Brüder und mich*) anklammern - wird. Im Unabhängigkeitstrieb ist auch ein Wachstumsimpuls enthalten, den sie vorher nicht zugelassen hatte.

Sie wird schließlich von ihrem Körper unabhängig sein wollen, aber sie kneift nicht; sie ringt um ihre Freiheit. Das ist bei weitem nicht alles . . . Auf eine Weise akzeptiert sie es, daß die Familie sie wie ein kleines Kind behandelt, denn das nährt ihren Wunsch nach Unabhängigkeit genau wie beim Kind, das sich sehnt, erwachsen zu werden und das Elternhaus zu verlassen. Der Unabhängigkeitsdrang wurde in deiner Mutter geweckt. Auf eine Weise möchte sie das Lebenshaus loswerden, das sie sich selbst buchstäblich aufgebaut hat, und sich eine neue Aufgabe suchen, um wieder neu zu beginnen. Bei einem Teenager wären ihre Bemerkungen nicht deplaziert. Auch sie möchte ein neues Leben beginnen.

*(Lebhaft:)* Nun, das wär's. Ich hoffe, du bist etwas beruhigt. Ihr könnt die Sitzung beenden oder Pause machen, ganz wie ihr wollt.

*(»Ich glaube, dann machen wir Schluß.«)*

Meine herzlichsten Grüße euch beiden und einen schönen guten Abend.

*(»Danke, Seth. Gute Nacht.« 23.33 Uhr.)*

### **Sitzung 672, Montag, den 25. Juni 1973**

*(Samstag, den 23. Juni 1973, jährte sich die durch den Tropensturm »Agnes« hervorgerufene Überschwemmung zum erstenmal. Oder, wie das Lokalblättchen es in einer Überschwemmungsbeilage ausdrückte, das Jubiläum galt »Agnes plus Eins«.*

*Unsere Wohngegend ist noch in der Wiederaufbauphase. Jane und ich sind uns natürlich voll bewußt, daß unsere »Beteiligung« an der Überschwemmungskatastrophe die Kreation dieses Buches mitten in Kapitel 1 unterbrach (wie aus den Anmerkungen zur 613ten Sitzung hervorgeht). Ich erwähnte darin übrigens die Zerstörung von Elmiras Walnut-Street-Brücke; die alte Eisenbrücke hatte einen halben Häuserblock von unserem Mietshaus entfernt den Chemung überquert. Arbeiten - sehr lärmige Arbeiten, die ein Jahr lang dauern sollen sind jetzt im Gang, um die Brücke zu ersetzen. In Kapitel 18 erklärte Seth den emotionalen Ursprung von »Agnes« als Gesamtphänomen und unser persönliches Verhalten in diesem Zusammenhang.*

*Janes Vortrag war ziemlich langsam, und ihre Augen waren während eines Großteils der Sitzung geschlossen. - 21.27 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Gegenwärtig hat der Mensch von der inneren Traumwelt, seinem Platz in ihr und ihrer Entwicklung auf sein bewußtes Alltagsleben nur wenig Ahnung.

Viele der stärksten Bewußtseinsaspekte sind gerade dann, wenn ihr relativ unbewußt seid und euch im Schlafzustand befindet, ganz besonders aktiv. Im Rahmen der euch bekannten Zeitvorstellungen wäre es euch unmöglich, die riesige Menge euch zugänglichen Materials zu bewältigen. Um in eurem hochspezialisierten Bewußtseinsfeld funktionsfähig zu sein (*Pause*), muß eine fast unendliche Informationsmenge augenblicklich assimiliert, mit Wahrscheinlichkeiten hochgerechnet und ein Gleichgewicht aufrechterhalten werden, von dem ihr noch nicht einmal etwas wißt.

Euer Bewußtsein ist zwar anlagemäßig imstande, solche »Heldentaten« zu

vollbringen, aber nicht der Teil von ihm, der an die raumzeitliche Beziehung gebunden ist. Euer Bewußtsein oder was ihr als solches betrachtet, hat die Aufgabe, »Tatsachen« eures täglichen Lebens zu beurteilen. Es beinhaltet eure Glaubenssätze über die Realität, die im Traumzustand als Hauptkriterium angewandt werden, um unter einer beliebigen Anzahl wahrscheinlicher Erfahrungen bestimmte zu fördern.

(21.37 Uhr.) Ihr setzt eure Glaubenssätze im Traumzustand wie Scheinwerfer ein, die das Dunkel nach den Erfahrungen absuchen, die zu euren Realitätsvorstellungen passen. Eure Überzeugungen helfen euch, wahrscheinliche Handlungen zu sieben - die natürlich in Form von Träumen auftreten - und für euch wesentliche von solchen zu trennen, die für euch bedeutungslos sind.

(Langsam:) Da ihr jedoch nicht nur physisch zentrierte Wesen seid, spielen noch andere Faktoren hinein. Ihr tragt das konzentrierte Wissen eures Gesamtwesens in euch. Dieses kann sich in einem an das Gehirn gebundenen Bewußtsein nicht vollständig manifestieren. Die multidimensionale Realität ist einfach nicht ausdrückbar. Doch im Traumzustand, wo das Bewußtsein sich mit physischen Angelegenheiten auf diffusere Weise auseinandersetzt, werden blitzhafte Einblicke ins multidimensionale Selbst in Form von Traumbildern und Phantasien möglich, die eure größere Existenz symbolhaft zum Ausdruck bringen.

Wenn euch eure bewußt gehegten Glaubenssätze großen Kummer bereiten, können euch kompensatorische, heilende Glaubenssätze aus dieser Quelle zufließen. Eure Wesenheit, das größere Bewußtsein, das ihr auch seid, kreuzt sich mit Raum und Zeit; sie wird gleichzeitig an vielen Augenblickspunkten inkarniert (diese wurden in der 668sten Sitzung, Kapitel 19, erörtert). Jeden dieser Einstiege in die dreidimensionale Existenz würdet ihr als ein Leben mit seinem eigenen Selbst bezeichnen. Und ihr selbst seid eines von diesen.

(Langsam um 21.53 Uhr:) Jedes Selbst muß sich im zeitlichen Kontext erfahren. Doch jedes Selbst ist zugleich auch ein Teil seiner größeren Wesenheit; es ist ein Teil jener Energie, aus der es dauernd hervorgeht. In Träumen pulsiert eure Energie zu jenem Wesen zurück, das ihr eigentlich seid.

(21.56 Uhr.) Man könnte sagen, daß ihr jede Nacht durch atmosphärische Schichten und Eintrittspunkte hin- und herreist, ohne euch dessen bewußt zu sein. Ihr legt im Schlaf die endlose Strecke zwischen Geburt und Tod zurück. Euer Bewußtsein, wie ihr es kennt, überspringt diese Kluft, ohne dabei sein eigenes Kontinuitätsgefühl zu verlieren. Das alles hat mit dem Pulsieren der Energie und des Bewußtseins zu tun, und aus einer anderen Perspektive betrachtet ist das, was ihr für euer Leben haltet, die sichtbare »Länge« eines Lichtstrahls.

(22.00 Uhr.) Unterhalb der Traumbene, an die ihr Erinnerungen habt, macht ihr Bewußtseinerfahrungen, die nur dann und wann und in verzerter Form an die Oberfläche treten. Diese drücken in nichtphysischen Begriffen eure Beziehung zu eurer eigenen Wesenheit aus. Hier werdet ihr regeneriert, und hier seid ihr von allen bewußten Glaubenssätzen befreit. Von dieser Ebene aus werden individuelle und kollektive Ideale gebildet.

(22.05 Uhr.) Dieser Vorgang vollzieht sich häufig unterhalb der Schwelle gewöhnlichen Träumens. In viel schwächerer Form geschieht dies dauernd, denn es bildet die Grundlage, auf der sich euer gegenwärtiges Bewußtsein aufbaut.

Ihr könnt Pause machen.

(22.09 Uhr. Fortsetzung im gleich langsamen Stil um 22.28 Uhr.)

Die physische Realität, in die ihr hineingeboren wurdet, ist keineswegs so stabil, vorherbestimmt oder festgelegt, wie es den Anschein hat. Es ist viel mehr Spielraum für eine Fülle von Wechselwirkungen gegeben. Euer Bewußtsein muß auf eine bestimmte Wellenlänge eingestellt sein, bevor es Materie oder gar deren Festigkeit wahrnehmen kann. Im Schlaf fluktuiert euer Bewußtsein zwischen Intensitätsschattierungen hin und her. Es fließt buchstäblich in physische Materiegruppen hinein und wieder aus ihnen heraus und formt aus den modulierbareren »materiellen Vorstadien« die Materie eurer Welt in endgültigen Gestalt. Das gilt auch für den Fall, wenn sich bestimmte Ereignisse physisch

kristallisieren und andere wieder nicht. Der tiefste Teil eures Wesens ist sich eurer eigenen, individuell-einmaligen Zielsetzungen und Absichten bewußt. Ihr tragt also unbewußt so etwas wie eine Blaupause für die Art äußerer Realität, die ihr verwirklichen wollt, mit euch herum. Ein jeder ist der Architekt dessen, was er baut.

Es gibt jedoch ein Ausgleichssystem, und in so manchen Träumen werden euch solche Blaupausen bewußtgemacht. Sie können in Gestalt von bestimmten Wiederholungsträumen auftreten, die sich durch euer ganzes Leben hindurchziehen - Aufklärungsträumen; und selbst wenn ihr euch nicht an sie erinnert, wacht ihr dennoch in euren Vorsätzen gestärkt oder mit plötzlich klaren Zielvorstellungen auf.

*(Überlegt, langsam um 22.42 Uhr.)* Wenn ihr mit euren Glaubenssätzen arbeitet, versucht einmal abzuklären, was ihr eigentlich vom Traumzustand haltet, denn wenn ihr Vertrauen zu Träumen habt, können sie durch eure bewußte Mitarbeit als Verbündete für euch noch wichtiger werden.

Wenn ihr eine Streitfrage abklären möchtet, sagt euch, ihr werdet es im Traumzustand tun - in dem ihr frei und offen mit denen reden könnt, die euch vielleicht sonst aus dem Wege gingen. Viele Veränderungen finden auf dieser Ebene statt. Bittet um eine Lösung für jede Art Problem, und ihr werdet sie erhalten; aber ihr müßt euch auf euch selbst verlassen und eure Träume deuten lernen. Es gibt keinen anderen Weg, als selbst den Anfang zu machen und mit euren Träumen zu arbeiten, denn so werden eure intuitiven Anlagen geweckt, und ihr erhaltet so das von euch benötigte Wissen.

Euer Glaube an den Wert der Träume kann also deren praktische Wirksamkeit für euch erhöhen.

Ende des Kapitels.

*(Eine Anmerkung: Leser, die sich für Material über die Fluktuation des Bewußtseins interessieren, verweise ich insbesondere auf folgende Erörterungen in »Gespräche mit Seth«: die 567ste Sitzung, Kapitel 16, und die 576ste Sitzung, Kapitel 19.)*

Selbstbejahung, Liebe, Annahme und  
Ablehnung

**Fortsetzung der Sitzung 672 vom 25. Juni 1973**

Nun gedulde dich eine gute Weile.

*(22.45 Uhr. Jane gestattete sich nur eine kurze Pause. Sie zündete sich eine Zigarette an und nippte an ihrem Bier. Mit geschlossenen Augen und einem Fuß auf der Kante des zwischen uns stehenden Teetischchens saß sie unruhig da.)*

Kapitel 21: »Selbstbejahung, Liebe, Annahme und Ablehnung.« Nun: Selbstbejahung heißt, euch selbst und eure Lebensführung zu bejahen und euch als einmalige Persönlichkeit anzunehmen.

*(Pause.)* Selbstbejahung bedeutet, daß ihr euch selbst zum Individuum erklärt. Selbstbejahung heißt, daß ihr das euch eigene und durch euch hindurchfließende Leben ans Herz schließt. Selbstbejahung ist eine eurer größten Stärken. Bisweilen könnt ihr mit voller Berechtigung bestimmte Erfahrungsaspekte ablehnen und trotzdem eure eigene Lebenskraft bestätigen. Ihr braucht keine Leute, Probleme oder Vorfälle zu bejahen, die euch zutiefst zuwider sind. Selbstbejahung bedeutet keine waschlappige, lauwarme Hinnahme all dessen, was euren Weg kreuzt, ohne Rücksicht auf eure Gefühle. Biologisch bedeutet Selbstbejahung Gesundheit. Ihr nehmt euer Leben in dem Bewußtsein an, daß ihr eure Erfahrungen gestaltet, und betont eure Fähigkeit, dies zu tun.

*(23.00 Uhr.)* Selbstbejahung bedeutet nicht, daß ihr euch zurücklehnt und sagt: »Ich kann nichts tun. Es liegt alles in den Händen des Schicksals, und was immer geschehen soll, geschieht.« Selbstbejahung ist auf der Erkenntnis begründet, daß kein anderes Bewußtsein genau wie das eure ist, daß eure Fähigkeiten individuell und einmalig sind und sich von denen anderer Menschen unterscheiden. Sie bedeutet Annahme eurer fleischgewordenen Individualität. Grundsätzlich ist Selbstbejahung eine spirituelle, psychische und biologische Notwendigkeit und stellt eine Würdigung eurer einmaligen Individualität und Unversehrtheit dar.

*(Amüsiert:)* Ein Atom kann sich selbst versorgen, aber Atome sind ein bißchen wie Haustiere; indem sie sich der biologischen Familie des Körpers anschließen, werden sie fast wie freundliche Katzen und Hunde unter eurer Oberherrschaft.

Tiere übernehmen die Charaktermerkmale ihrer Besitzer. Körperzellen werden von eurem Verhalten und euren Glaubenssätzen stark beeinflußt. Wenn ihr euer physisches Sosein als recht empfindet, dann helft ihr damit den Zellen und Organen in eurem Körper und seid, ohne es zu wissen, freundlich zu ihnen. Wenn ihr eurer physischen Natur nicht vertraut, strahlt ihr auch diese Empfindungen aus, und zwar unabhängig davon, welche Gesundheitsvorsorgen ihr trefft. Die Zellen und Organe wissen, daß ihr kein Vertrauen zu ihnen habt - genau wie Tiere. Auf eine Weise setzt ihr so Immunkörper gegen euch selbst ein, einfach weil ihr die Richtigkeit eures physischen Soseins, wie es in Raum und Zeit existiert, nicht bestätigt.

Nun: Ihr könnt Pause machen oder die Sitzung beenden, ganz wie ihr wollt.

*(»Machen wir Pause.«*

*23.10 bis 23.29 Uhr.)*

Ihr könnt eure Einmaligkeit manchmal auf gültige Weise bestätigen, indem ihr nein sagt.

Eure Individualität gibt euch das Recht zur Entscheidung. In eurer Vorstellung bedeutet das, »ja« oder »nein« zu sagen. Alles ohne Widerspruch hinzunehmen, kann durchaus bedeuten, daß ihr eure eigene Individualität verneint.

»Ich hasse.« Ein Mensch, der das sagt, macht zumindest deutlich, daß er ein



»Ich« ist, das zu hassen imstande ist. Wer sagt: »Ich habe kein Recht zu hassen«, verleugnet sehr wahrscheinlich seine eigene Individualität.

Ein Mensch, der den Haß kennt, weiß auch um den Unterschied zwischen jenem Gefühl und dem der Liebe. Ambivalenzen, Kontraste und Ähnlichkeiten sowie die Bejahung eures kreatürlichen Selbst öffnen die Schleusen für den freien Fluß der Gefühle. *(Pause.)* Viele Menschen streiten Gefühlserlebnisse ab, die sie als negativ betrachten. Sie versuchen, das zu »bejahen«, was sie für positive Gefühle halten. Sie gestehen sich die verschiedenen Qualitäten ihrer Kreatürlichkeit nicht zu, und indem sie vorgeben, nicht zu fühlen, was sie fühlen, verneinen sie die Gültigkeit ihrer Erfahrungen.

*(23.37 Uhr.)* Die Gefühle folgen den Glaubenssätzen. Sie sind natürliche, sich stets wandelnde Gemütszustände, die in einem freien Fluß aktiver Energien ineinander übergehen. Sie sind wie bunte, reiche, glühende Farbtöne, die in die Qualität eures Bewußtseins Abwechslung hineinbringen. Solche individuellen Zustände sind nur mit Farben vergleichbar, hellen und dunklen; sie sind starke Energiemuster, die Bewegung, Leben und Abwechslung bedeuten.

Es ist zwecklos, sich dagegen zu sträuben. Sie sind eines der Hilfsmittel des physisch orientierten Bewußtseins, um sich selbst zu erkennen. Sie sind nicht destruktiv. Es gibt keine »guten« oder »schlechten« Gefühle. Gefühle sind einfach. Sie sind energiegeladene Elemente des Bewußtseins, die von dessen Macht zeugen. Sich selbst überlassen gehen sie in einem gewaltigen Seinsmeer auf. Ihr könnt nicht eine Empfindung bejahen und eine andere verneinen, ohne Barrieren aufzurichten. Ihr versucht das, was ihr für negative Gefühle haltet, in der Rumpelkammer eures Geistes zu verbergen, so wie man früher wahnsinnige Familienmitglieder vor der Umwelt verborgen hat. Und das alles, weil ihr den Aspekten eurer fleischgewordenen Individualität nichts Gutes zutraut.

Selbstbejahung heißt, eure Psyche so zu akzeptieren, wie sie sich in eurer Kreatürlichkeit zeigt. Ich habe das schon an früherer Stelle gesagt *(in Kapitel 7 und 9 insbesondere)*; ihr könnt eure Kreatürlichkeit nicht verneinen, ohne eure Seele zu verneinen, und ihr könnt eure Seele nicht verneinen, ohne eure Kreatürlichkeit zu verneinen.

Das ist das Ende unserer Sitzung.

*(23.43 Uhr. »Vielen Dank.« Seth ging nun dazu über, noch eine halbe Seite Material über einige von Janes Glaubenssätzen, die heute nachmittag zur Diskussion gestanden hatten, zu diktieren. Es war uns nicht in den Sinn gekommen, ihn um eine Stellungnahme zu bitten. Ende um 23.56 Uhr.)*

### **Sitzung 673, Mittwoch, den 27. Juni 1973**

*(21.38 Uhr.)* Nun: Diktat. Sich selbst überlassen ist Haß nicht von Dauer.

Häufig ist er die Kehrseite von Liebe. Wer haßt, ist an die Person seines Hasses mit Fesseln gebunden. Haß ist nie ein Zustand von Dauer, und er wandelt sich automatisch in andere Gefühle ab, wenn man sich nicht einmischt.

Wenn ihr Haßgefühle für verkehrt und böse haltet und dann feststellt, daß ihr jemanden haßt, dann könnt ihr nur entweder das Gefühl unterdrücken oder es gegen euch selbst richten. Ihr würdet in dem Fall gegen euch selber wüten. Würdet ihr andererseits den Versuch machen, das Gefühl einfach wegzuleugnen, dann würde gewaltige Energie eingedämmt und könnte anderen Zwecken nicht mehr zugeführt werden.

Was auch immer die Leute sagen, Haß führt nicht notwendigerweise zu Gewalttätigkeit. Wie schon erwähnt (Kapitel 17), ist der Ausbruch physischer Gewalt meist das Ergebnis einprogrammierter Ohnmachtsgefühle.

Viele, die unerwarteterweise Verbrechen begehen, einen Mord oder sogar Massensterben auf sich laden, weisen eine harmlose Vorgeschichte auf und hatten

konventionelle Anschauungen, sie waren, in der Tat, früher Vorbilder guten Betragens. Natürliche, aggressive Regungen wurden strikt verdrängt, und jede haßverdächtige Anwendung als böse und verkehrt unterdrückt. Infolgedessen finden solche Individuen es im Endeffekt schwierig, selbst dem normalsten Mißfallen Ausdruck zu geben oder gegen irgendwelche Regeln der Konvention oder der Ehrerbietung zu verstoßen. Sie können nicht, was selbst Tiere können: Widerspruch zum Ausdruck bringen.

(21.50 Uhr.) Psychologisch gesehen kann nur eine massive Explosion sie befreien. Sie kommen sich so ohnmächtig vor, daß dies alles für sie noch schwieriger macht - darum versuchen sie, sich selbst zu befreien, indem sie ihre Macht vermittels extremer Gewalttätigkeit demonstrieren. Junge Männer der erwähnten Erziehung, vorbildliche Söhne, die ihren Eltern fast nie widersprochen hatten, wurden plötzlich mit einem »Blankoscheck« für die Freisetzung aller solcher Gefühle an die Front geschickt; und ich meine hier speziell die letzten zwei Kriege (den Koreakrieg, 1950-53, und den Vietnamkrieg, 1964-73) und nicht den Zweiten Weltkrieg.

In diesen Kriegen konnten Aggressionen freigesetzt werden, ohne daß gegen die Regeln verstoßen wurde. Die Kriegsteilnehmer wurden jedoch mit all dem Schrecken ihrer gewaltsam losgelassenen aufgestauten Haß- und Aggressionsgefühlen konfrontiert, daß sie angesichts der blutigen Resultate noch mehr Angst bekamen und noch größeres Grauen vor dem hatten, was sie als furchtbare Energie ansahen, die sie zum Morden antrieb.

Nach ihrer Heimkehr wurde ihre Verhaltensnorm wieder dem bürgerlichen Lebensstil angepaßt, und sie rissen sich mehr denn je am Riemen. Manche gaben sich einen superkonventionellen Anstrich. Der »Luxus«, Gefühlen in übertriebener Form Ausdruck zu geben, wurde ihnen plötzlich entzogen, und infolge dieses Kontrastes wuchsen ihre Ohnmachtsgefühle.

(Pause um 21.59 Uhr.) Gedulde dich einen Moment... Dies soll kein Kapitel über den Krieg werden. Es gibt jedoch ein paar Punkte, auf die ich hinweisen möchte. Das besagte Ohnmachtsgefühl bewegt auch Nationen, Kriege vom Zaun zu brechen. Dies hat nur wenig mit der »eigentlichen« politischen Weltlage oder mit der Staaten oder Mächten zugeschriebenen Macht zu tun, vielmehr mit einem allumfassenden Ohnmachtsgefühl - das sogar im Falle der Weltvorherrschaft vorhanden sein kann.

Auf eine Weise tut es mir leid, daß dies nicht der Ort ist, den Zweiten Weltkrieg zu besprechen, denn auch er war das Ergebnis eines Ohnmachtsgefühls, das sich dann in einem Massenblutbad größten Ausmaßes Luft machte. Das gleiche traf auf privater Ebene in den obenerwähnten individuellen Fällen zu.

Gedulde dich einen Moment . . . Ohne ins Detail zu gehen, möchte ich einfach darauf hinweisen, daß nach dem Zweiten Weltkrieg in den Vereinigten Staaten von Amerika große Anstrengungen gemacht wurden, die Energien der Heimkehrer in andere Bereiche zu lenken. Viele, die mit Ohnmachtsgefühlen in den Krieg gezogen waren, erhielten nach dessen Beendigung eine besondere Chance Anregungen, Ausbildungsmöglichkeiten, Vorteile, die sie vorher nicht hatten. In ihren Augen gab man ihnen die Mittel zur Macht in die Hand. Außerdem wurden sie in der Heimat als Helden gefeiert, und obwohl viele allerdings desillusioniert waren, war doch die Stimmung im Land im großen und ganzen so, daß man die Veteranen willkommen hieß.

(Pause um 22.11 Uhr.) Ich spreche hier natürlich verallgemeinernd, denn es gab auch Ausnahmen. Und viele, ja die meisten Kriegsteilnehmer lernten aus ihren Erfahrungen; sie kehrten der Gewalt den Rücken. Sehr viele hatten auf ihre Weise die persönliche, psychologische Ambivalenz ihrer Gefühle im Verlauf eines Kampfes, einer Schlacht erkannt.

Politiker redeten ihnen ein, dies würde der letzte Krieg sein, und ironischerweise glaubten die meisten Uniformierten daran. (Ich, Robert Butts, war einer dieser Leichtgläubigen.) Die Lüge wurde zwar nicht wahr, kam aber der Wahrheit doch etwas näher, denn trotz ihres eigenen Versagens gelang es den

meisten Kriegsveteranen, Kinder großzuziehen, die nicht mehr freiwillig in den Krieg ziehen würden...

Bei den Tieren führt Haß zu offener Konfrontation, zu einer Kampfstellung, in der Körpersprache, Bewegung und Ritual der Gegner darauf abzielen, das Gefahrenmoment zum Ausdruck zu bringen. Eines der beiden Tiere tritt dann einfach den Rückzug an. Knurren oder Brüllen kann Ausdruck dieses Rückzugs sein. Dabei wird Macht auf eine wirksame, wenn auch symbolische Weise demonstriert.

Ein anderer Hinweis ist hier am Platz: Jesu Ausspruch, man solle die andere Wange hinhalten (*Matthäus 5, 39*), war eine raffinierte psychologisch effiziente Methode, Gewalttätigkeit abzuwehren und nicht sie zu dulden. Jesus empfahl symbolisch das, was ein Tier auszudrücken versucht, wenn es seinem Gegner den Bauch zeigt. (*Jane klopfte sich auf das Zwerchfell.*) Die Bemerkung war symbolisch gemeint. Auf jeden Fall ist das eine Kapitulationsgeste, die Triumph und Überleben im Gefolge hat. Sie ist nicht als kriecherischer Akt eines Märtyrers zu deuten, der sagt: »Schlag mich noch einmal«, sondern als eine biologisch relevante Aussage, eine Kommunikation in Körpersprache. Gedulde dich einen Moment . . . (*in sanftem Ton:*) Klugerweise erinnerte sie den Angreifer an die »alten« Kommunikationsstellungen der vernünftigen Tiere.

Nun: Auch die Liebe ist ein mächtiger Antriebsfaktor und gebietet über riesige Mengen an Energie.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.35 Uhr. Janes Trance war trotz der sehr schwülen Nacht tief gewesen. Sie erzählte mir jetzt, daß sie während der Durchgabe der Daten über den Zweiten Weltkrieg für dieses Buch einen weiteren von Seth ausgehenden, nonverbalen Kanal wahrgenommen hatte.*

*Dieser habe sich ausschließlich auf den Zweiten Weltkrieg bezogen, meinte Jane leicht erstaunt, und habe überraschend vollständige Informationen über die Kriegsursachen und seine individuellen, nationalen, rassischen und reinkarnativen Aspekte geliefert, die auch von den Bevölkerungen der verschiedenen Nationen erfahren wurden, die nicht unmittelbar kriegsbetroffen waren. Die Informationen hatten sogar als Folge den intensivierten Einsatz der Technologie durch die Weltbevölkerung in der Nachkriegszeit vorweggenommen. »All das kam von dort drüben«, sagte Jane und deutete nach links unten. Sie verwendete etwa zehn Minuten darauf, um einige dem Material inhärente Kategorien zu beschreiben, und äußerte wiederholt, sie wünschte, daß wir dies festhalten könnten. Andererseits wollten wir jedoch das Buchdiktat deswegen nicht vernachlässigen.*

*Ihr Wissen um das Vorhandensein dieses »wahrscheinlichen« Kanals erinnerte mich daran, daß sie in der 666sten Sitzung, Kapitel 18, schon einmal etwas Ähnliches erlebt hatte. Doch hier wie da war sie nicht in der Lage, mir die Frage zu beantworten, wie sie einen subjektiven Informationsstrom von Seth aufnehmen und gleichzeitig das Buch diktieren konnte. Fortsetzung um 23.01 Uhr.)*

Nun: Liebe und Haß sind in eurer Erfahrung beide auf Identifikation begründet. Ihr macht euch nicht die Mühe, Menschen zu lieben oder zu hassen, mit denen ihr euch überhaupt nicht zu identifizieren vermögt. Solche Menschen lassen euch relativ kalt. Sie erregen in euch keine tiefen Gefühle.

Haß schließt immer ein schmerzliches Trennungsgefühl in sich, hinsichtlich sogar der vielleicht idealisierten Liebe. Ein Mensch, dem gegenüber ihr zu irgendeinem Zeitpunkt starke Haßgefühle entwickelt, bringt solche Empfindungen in euch hervor, weil er euren Erwartungen nicht entspricht. Je höher eure Erwartungen, desto krasser erscheint euch jede Abweichung von diesen. Wenn ihr einen Elternteil haßt, so haargenau deswegen, weil ihr solche Liebe von ihm erwartet. Ein Mensch, an den ihr keine Erwartungen stellt, wird niemals Bitterkeit in euch auslösen.

Auf eine merkwürdige Weise ist der Haß also ein Mittel, um euch Liebe zurückzugewinnen; und sich selbst überlassen und zum Ausdruck gebracht will er auf eine vorhandene Trennung von dem eigentlich Erwarteten aufmerksam machen.

Liebe kann daher sehr gut ebenfalls Haß in sich schließen. Haß kann Liebe enthalten, und diese kann sogar die treibende Kraft hinter ihm sein, besonders in

Fällen idealisierter Liebe. *(Pause.)* Euer Haß dient dem Zweck, euch Liebe zurückzugewinnen. Er will euch zu einer Kommunikation bewegen, die eure Gefühle zum Ausdruck bringt, die sozusagen die Luft reinigt und euch eurem Liebesobjekt näherbringt. Haß ist also kein Liebesentzug, sondern vielmehr ein untauglicher Versuch, Liebe zurückzugewinnen, und er ist mit der schmerzlichen Erkenntnis der trennenden Umstände verbunden.

Würdet ihr das Wesen der Liebe erkennen, so würdet ihr auch Haßgefühle annehmen können. Gedulde dich einen Moment...

*(Pause. Ich gähnte und wurde dabei erwischt.)*

*(Amüsiert:) Ich dachte, es wäre interessanter.*

*(»Ja, eigentlich ist es das auch.«)*

Überzeugungen, mit denen ihr euch abverlangt, daß ihr über euren Gefühlen steht, können irreführend und euren Begriffen nach sogar gefährlich sein. Solche Thesen gehen immer von der Voraussetzung aus, daß die Gefühlsnatur des Menschen von Grund auf niedrig, böse und zerstörerisch sei, wogegen die Seele als ruhig, »vollkommen«, als passiv und frei vom Gefühlsleben dargestellt wird; nur sublimste, gnadenhafte Bewußtheit ist erlaubt. Und dabei ist die Seele vor allem eine Energie-, Kreativitäts- und Aktivitätsquelle, die ihre Wesenszüge im Leben gerade durch die sich ständig wandelnden Gefühle manifestiert.

*(23.22 Uhr.)* Wenn ihr euch auf eure Gefühle verlaßt, so werden sie euch in Zustände versetzen, die euch mystische Erleuchtung, Ruhe und Frieden bescheren. Wenn ihr euren Gefühlen folgt, dann werden sie euch zu einem tieferen Verständnis verhelfen; ein physisches Selbst ohne Gefühle ist ebensowenig denkbar wie ein Tag ohne Wetter.

Im persönlichen Umgang könnt ihr euch einer dauerhaften Liebe für einen anderen Menschen durchaus bewußt sein und dennoch haßerfüllte Augenblicke kennen, wo so etwas wie eine Trennung zwischen euch existiert, die ihr ihm wegen der Liebe verübelt, von der ihr wißt, daß sie vorhanden ist.

*(Langsam:)* Auf die gleiche Weise könnt ihr im größeren Rahmen auch eure Mitmenschen lieben, obgleich ihr sie manchmal, in Augenblicken, gerade deswegen haßt, weil es ihnen so häufig an der gleichen Liebe gebracht. Wenn ihr gegen die Menschheit wettet, geschieht das, weil ihr sie liebt. Haß zu leugnen bedeutet also, die Liebe zu leugnen. Es stimmt nicht, daß diese Gefühle gegensätzlicher Natur sind. Sie stellen nur verschiedene Aspekte dar, die verschieden erlebt werden. Bis zu einem gewissen Grade möchtet ihr euch mit denen identifizieren, für die ihr tief empfindet. Ihr liebt nicht jemanden einfach deswegen, weil ihr Teile eurer selbst mit ihm assoziiert. Häufig liebt ihr einen anderen Menschen darum, weil er euch für kurze Momente Einblicke in euer »Idealselbst« gewährt.

*(Pause um 23.34 Uhr.)* Der oder die Geliebte bringt die beste Seite in euch heraus. In seinen oder ihren Augen könnt ihr lesen, was ihr zu sein vermögt. In der Liebe des anderen ahnt ihr euer Potential. Dies soll nicht bedeuten, daß ihr bei dem geliebten Menschen nur auf euer eigenes Idealselbst reagiert, denn ihr seid ebenso imstande, in dem Geliebten sein potentiell Idealselbst zu sehen. Das ist eine besondere Wesensschau, die beide miteinander teilen, Frau und Mann, Mutter oder Vater und Kind. Diese Wesensschau erlaubt es den Partnern, den Unterschied zwischen Ideal und Wirklichkeit wahrzunehmen, so daß in Zeiten zunehmender Liebe die Diskrepanzen im tatsächlichen Verhalten übersehen und als relativ unwesentlich betrachtet werden.

Die Liebe wandelt sich natürlich dauernd. Tiefe, gegenseitige Anziehung kann niemals ein Dauerzustand sein, in dem zwei Menschen ununterbrochen leben. Als Gefühl ist die Liebe beweglich und kann sich sehr leicht in Ärger oder Haß und wieder zurück in Liebe verwandeln.

Und doch kann die Liebe im Netzwerk eurer Erfahrungen vorherrschend sein, obwohl sie niemals ein gegebener Zustand ist; in solchen Fällen ist immer ein Idealbild vorhanden, und der Ärger richtet sich gegen den Unterschied, der natürlicherweise zwischen Wirklichkeit und Idealbild besteht. Es gibt Erwachsene, die verzagen, wenn eines ihrer Kinder zu ihnen sagt: »Ich hasse dich.« Oft lernen

Kinder schnell, nicht so ehrlich zu sein. Was das Kind eigentlich sagt, ist: »Ich habe dich lieb. Warum bist du so garstig zu mir?« Oder: »Was steht zwischen uns und der Liebe, die ich für dich empfinde?«

Der Antagonismus des Kindes basiert auf dem festgegründeten Wissen um seine Liebe. Eltern, denen man beigebracht hat, daß Haß jedenfalls etwas Schlimmes ist, wissen mit einer solchen Situation nicht umzugehen. Bestrafung vergrößert das Problem für das Kind. Wenn ein Elternteil Angst zeigt, so lernt das Kind auf eine höchst wirksame Weise seinen Ärger und Haß zu fürchten, da ja der mächtige Vater oder die für alles zuständige Mutter davor zurückweicht. Das Kind wird auf diese Weise konditioniert, sein instinktives Wissen zu vergessen und die zwischen Haß und Liebe gegebene Beziehung zu ignorieren.

Ihr könnt Pause machen.  
(23.49 bis 00.06 Uhr.)

Nun: Viele von euch werden nicht nur dazu erzogen, den verbalen Ausdruck des Hasses zu unterdrücken, sondern es wird ihnen auch eingeredet, daß haßerfüllte Gedanken ebenso schlimm wie haßerfüllte Taten sind.

Ihr werdet so konditioniert, daß ihr schon Schuldgefühle bekommt, wenn ihr nur daran denkt, jemanden zu hassen. Ihr versucht, solche Gedanken oder Gefühle vor euch selbst zu verbergen. Das kann euch so gut gelingen, daß ihr buchstäblich nicht wißt, was ihr auf der Bewußtseinssebene fühlt. Die Gefühle sind zwar vorhanden, aber unsichtbar für euch, weil ihr Angst habt, sie anzuschauen. Insofern seid ihr von eurer persönlichen Realität geschieden und von euren eigenen Liebesgefühlen abgeschnitten. Diese geleugneten Gemütszustände werden dann gerne auf andere Menschen projiziert - im Krieg auf den Feind, im Frieden vielleicht auf einen Nachbarn. Selbst wenn ihr in die Lage kommt, den symbolischen Feind zu hassen, werdet ihr euch doch zugleich einer unterschweligen Anziehung bewußt sein.

Bande des Hasses fesseln euch aneinander, doch waren das ursprünglich Bande der Liebe. In diesem Fall vergrößert und übertreibt ihr alle Abweichungen vom Ideal und konzentriert euer Augenmerk primär auf diese. Das alles ist euch jederzeit bewußt zugänglich. Es bedarf lediglich eines ehrlichen Entschlusses, euch eure Gefühle und Glaubenssätze bewußtsumachen. Selbst haßerfüllte Phantasien werden, sich selbst überlassen, zu einer Versöhnung zurückführen und im Endeffekt Liebe auslösen.

Die Phantasie, einen Elternteil oder sein Kind zu schlagen oder gar totzuschlagen, wird, wenn man sie zu Ende führt, sich in Tränen der Liebe und des Verständnisses auflösen.

Nun: Ich beende unsere Sitzung.  
(»Danke, Seth. Gute Nacht.«)

Meine herzlichsten Wünsche euch beiden und einen guten Abend.

*(Eine nachträgliche Anmerkung: Nachdem Jane die Informationen dieser Sitzung mit in früheren Jahren von Seth durchgegebenem Material verglichen hatte, machte sie folgende schriftliche Feststellung in der Absicht, sie hier beizufügen:*

*»In diesen Ausführungen über den Haß und auch anderweitig in diesem Buch geht Seth tiefer als sonst auf die Natur unseres Gefühlslebens ein. Frühere Bemerkungen über den Haß, zum Beispiel in »Seth-Material«, wurden unter Berücksichtigung des seitens der Sitzungsteilnehmer vorhandenen Verständnisses gemacht.*

*In diesem Buch führt Seth den Leser über konventionelle Begriffe von Gut und Böse hinaus in einen neuen Bezugsrahmen des Verstehens. Doch selbst da ist der Haß nicht gerechtfertigt, weil eine ehrliche Auseinandersetzung mit dieser Gefühlsübertreibung den Menschen zur Liebe zurückführt, in die eingebettet er in Wirklichkeit existiert.*

*Solange ein Mensch nicht mit sich selbst und seinen Gefühlen ins reine gekommen ist, wird der Haß immer wiederkehren, denn er gehört dem, der haßt und niemand anderem. Die in Kapitel 11 gegebenen Anleitungen über den Umgang mit Gefühlen liefern uns einen Rahmen, in dem der Haß angeschaut und verstanden*

werden kann. In diesem Kontext ist Seths häufige Mahnung wichtig, daß der Ausdruck natürlicher Aggression verhindert, daß aufgetauter Ärger zu Haß wird.«)

### Sitzung 674, Montag, den 2. Juli 1973

(21.23 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«

Voller Humor, mit weitgeöffneten, dunklen Augen:) Euer freundlicher, kosmisch bewandelter Autor beginnt jetzt sein Diktat.

(»Gut.«)

Selbstbejahung bedeutet Annahme eurer wundervollen Komplexität. Sie bedeutet, zu eurem eigenen Sein ja zu sagen. Im Rahmen eurer Komplexität habt ihr das Recht, zu bestimmten Situationen nein zu sagen, eure Wünsche zum Ausdruck zu bringen, eure Gefühle mitzuteilen.

Wenn ihr das tut, so werdet ihr in dem gewaltig dahinbrausenden Fluß eurer unsterblichen Realität in eine Strömung geraten, die Liebe und Kreativität repräsentiert und euch trägt. Selbstbejahung bedeutet die Annahme eurer selbst in eurer Gegenwart als der Mensch, der ihr seid. In diese Annahme eingeschlossen sind auch Eigenschaften, die ihr lieber nicht hättet, oder Angewohnheiten, die euch ärgern. Ihr dürft keine Perfektion von euch erwarten. Wie ich schon früher erwähnt habe, bedeutet Vollkommenheit einen Erfüllungszustand, über den hinaus kein Wachstum mehr möglich ist, und einen solchen Zustand gibt es in Wirklichkeit nicht.

»Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Kehrt dieses Gebot um und sagt: »Liebe dich selbst wie deinen Nächsten.« Es ist ebenso göltig. Oft erkennt ihr das Gute in einem anderen und überseht es in euch selbst. Manche Leute glauben, es sei sehr verdienstvoll, fromm und tugendhaft, das, was sie unter Demut verstehen, zu leben. Darum gilt es als eine Sünde, stolz auf sich selbst zu sein. Innerhalb eines solchen Bezugsrahmens ist aber wahre Selbstbejahung unmöglich. Echte Selbstachtung ist die liebende Erkenntnis eurer Unversehrtheit und eures Eigenwertes. Auch wahre Demut ist auf dieser liebevollen Hochachtung für euch selbst begründet, und sie schließt die Erkenntnis mit ein, daß ihr in einem Universum lebt, in dem alle anderen Wesen diese unbestreitbare Individualität und diesen Selbstwert ebenfalls besitzen.

Falsche Demut flüstert euch ein, daß ihr nichts seid. Dahinter verbirgt sich oft ein verzerrter, aufgeblasener, uneingestandener Stolz. Kein Mensch kann im Grunde eine Lebensanschauung akzeptieren, die den persönlichen Selbstwert des Individuums verneint.

Falsche Demut kann euch dazu verleiten, den Wert anderer Menschen herabzusetzen, denn wenn ihr keinen Wert in euch selbst findet, könnt ihr ihn auch nicht in anderen sehen. Erst wahre Selbstachtung gestattet es euch, die Integrität auch eurer Mitmenschen zu erkennen und ihnen zu helfen, von ihrer eigenen Kraft Gebrauch zu machen. Viele Menschen machen zum Beispiel viel Aufhebens von der Hilfe, die sie anderen zukommen lassen, und ermutigen diese, sich auf sie abzustützen. Sie halten dies für ein frommes und tugendhaftes Unterfangen. In Wirklichkeit halten Sie aber die anderen davon ab, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und von ihnen Gebrauch zu machen.

(21.40 Uhr.) Nun: Was auch immer man euch erzählt haben mag, Selbstaufopferung ist wertlos. Zum einen ist sie ein Ding der Unmöglichkeit. Das Selbst wächst und entwickelt sich. Es kann nicht ausgelöscht werden. Normalerweise bedeutet Selbstaufopferung, sein eigenes Sein und seine Verantwortung einem anderen aufzubürden.

Eine Mutter, die zu ihrem Kind sagt: »Ich habe mich für dich aufgeopfert«, redet Unsinn. Im Grunde genommen glaubt eine solche Mutter, auch wenn sie das Gegenteil behauptet, daß sie nicht viel zu verlieren hatte, und das »Opfer«

ermöglichte ihr genau das Leben, das sie sich wünschte.

Ein Kind, das sagt: »Ich habe mich für meine Eltern aufgeopfert und mich voll und ganz ihrer Pflege gewidmet«, sagt in Wirklichkeit: »Ich hatte Angst, mein eigenes Leben zu leben, und Angst, meine Eltern ihr Leben leben zu lassen. Und indem ich mein Leben »opferte« fand ich das Leben, das ich mir wünschte.«

Liebe verlangt keine Opfer. Diejenigen, die sich fürchten, ihr eigenes Sein zu bejahen, haben auch Angst, andere ihr Leben leben zu lassen. Ihr helft euren Kindern nicht, indem ihr sie an euch fesselt, aber ihr helft auch euren greisen Eltern nicht, wenn ihr in ihnen ein Gefühl der Hilflosigkeit nährt. Die normalen Möglichkeiten menschlicher Kommunikation, die zu eurem kreatürlichen Erbe gehören, würden, wenn ihr euch spontan und ehrlich auf sie verlassen würdet, viele eurer Probleme lösen. Nur unterdrückte Kommunikation führt zu Gewalttätigkeit. Ihr seid von natürlicher Liebeskraft durchdrungen, und normale Kommunikation dient dem Zweck, euch in engeren Kontakt mit euren Mitgeschöpfen zu bringen.

(Pause.) Liebt euch selbst und begegnet euch mit der schuldigen Achtung, dann werdet ihr auch anderen mit Fairneß begegnen. Wenn ihr zu etwas nein sagt oder es ablehnt, tut ihr es immer, weil für euer Denken und Fühlen eine wirklich vorhandene oder mögliche Situation eurem Ideal nicht entspricht. Die Weigerung geschieht immer in Hinblick auf etwas, das wertvoller ist oder zumindest dafür gehalten wird. Wenn ihr keine zu starren Vollkommenheitsansprüche habt, dann dient die Verneinung gewöhnlich einem ganz praktischen Zweck. Doch solltet ihr nie eure gegenwärtige Seinswirklichkeit verneinen, nur weil ihr sie mit einem idealisierten Vollkommenheitszustand vergleicht.

Vollkommenheit ist nicht das Sein, denn alles Sein befindet sich im Zustand des Werdens. Alles Sein ist schwerlich in einem Zustand des Vollkommenwerdens; es ist vielmehr in einem Zustand des Mehr-es-selbst-Werdens. Eure Gefühle sind wesentlich auf Liebe begründet und auf die eine oder andere Weise auf sie bezogen, und sie sind Vehikel, um zur Liebe zurückzukehren und ihre Fassungskraft zu erweitern.

Nun habe ich durch das ganze Buch hindurch absichtlich das Wort »Liebe« gemieden, teils wegen der unterschiedlichen Deutungen, der sie unterliegt, teils wegen der Fehler, die häufig in ihrem Namen begangen werden.

Möchtest du eine Pause?

(21.59 Uhr. »Ich glaube nicht.«)

Ihr müßt euch erst selbst lieben, bevor ihr einen anderen Menschen liebt.

Wenn ihr euch selbst annehmt und froh seid, das zu sein, was ihr seid, dann entfalten sich eure Fähigkeiten, und eure bloße Gegenwart kann andere Menschen schon beglücken. Ihr könnt euch nicht selber hassen und einen anderen lieben. Das ist schlechthin unmöglich. Ihr werdet dann alle Fähigkeiten, die ihr nicht zu haben glaubt, auf diesen anderen Menschen projizieren, werdet ihm zum Munde reden und ihn zugleich hassen, weil er diese Fähigkeiten besitzt. Obwohl ihr vorgebt zu lieben, werdet ihr alles versuchen, um seine Seinsbasis zu untergraben.

Wenn ihr andere liebt, gewährt ihr ihnen ihre angeborene Freiheit und besteht nicht darauf, daß sie immerfort für euch da sind. Es gibt keine verschiedenen Arten Liebe. Es ist im Grunde kein Unterschied zwischen der Liebe eines Kindes zu seinen Eltern und der der Eltern zu ihrem Kind, der einer Frau zu ihrem Mann oder eines Bruders zu seiner Schwester vorhanden. Es gibt nur verschiedene Ausdrucksformen und Wesensmerkmale der Liebe, und Liebe ist immer eine Bejahung eines anderen Menschen. Liebe kann Abweichungen von dem Idealbild akzeptieren, ohne zu verurteilen. Sie stellt keine Vergleiche zwischen dem wirklichen Zustand des geliebten Wesens mit dem potentiellen Idealzustand an.

In den Augen Liebender ist das Potential gegenwärtig vorhanden, und der Abstand zwischen Wirklichkeit und Ideal stellt keinen Widerspruch dar, weil beide koexistieren.

Nun: Manchmal glaubt ihr vielleicht, die ganze Menschheit zu verabscheuen. Ihr fragt euch, ob die Menschen, die Individuen, mit denen ihr den Planeten teilt, nicht wahnsinnig sind. Ihr schimpft vielleicht auf ihr scheinbar so dummes Verhalten,

ihre blutrünstigen Mittel und die untauglichen und kurzsichtigen Methoden, die sie verwenden, um ihre Probleme zu lösen. Das alles beruht auf dem Idealbild, wie ihr die Menschheit seht oder - mit anderen Worten auf eurer Liebe zu den Mitmenschen. Doch eure Liebe kann sich verlieren, wenn ihr euch auf die nicht gerade idyllischen Abweichungen vom Idealverhalten der Menschheit konzentriert.

Wenn ihr diese Menschheit am meisten zu hassen glaubt, seid ihr in Wirklichkeit zutiefst in einem Dilemma der Liebe gefangen. Ihr vergleicht dann die Menschen mit eurem Idealbild von ihnen. In einem solchen Fall verliert ihr jedoch die Menschen, mit denen ihr es ungeachtet eures Idealbildes tatsächlich zu tun habt, aus dem Gesicht.

Ihr hebt die Liebe auf ein so hohes Podest, daß euch das von euren eigentlichen Empfindungen trennt und ihr die liebevollen Gefühle, die die Grundlage eurer Unzufriedenheit darstellen, nicht mehr erkennt. Eure Zuneigung bleibt in eurer Erfahrung hinter sich selbst zurück, weil ihr den Andrang dieser Gefühle aus der Angst heraus abwehrt, daß euer Liebesobjekt - in diesem Fall die Menschheit in ihrer Gesamtheit - sich ihrer als nicht würdig erweisen wird. Darum konzentriert ihr euch auf die Abweichungen vom Ideal. Würdet ihr dagegen wagen, das Liebesgefühl, das eigentlich hinter solcher Unzufriedenheit steht, freizusetzen, dann würde dies allein schon genügen, euch die Augen für die liebenswerten Eigenschaften der Menschen zu öffnen, die sich jetzt weitgehend eurer Beobachtung entziehen.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.24 Uhr. Janes einstündige Durchgabe war gleichmäßig und unbeeinträchtigt von dem heißfeuchten Abend gewesen. Sie begann sich jedoch unbehaglich zu fühlen, sobald sie aus der Trance heraus war. Fortsetzung um 22.39 Uhr.)*

Nun: Nichts ist pompöser als falsche Demut.

Viele Menschen, die sich für spirituell und für Wahrheitssucher halten, sind voll davon. In ihrer Ausdrucksweise verwenden sie häufig eine von der Religion geliehene Terminologie. Sie sagen: »Ich selbst bin nichts, aber der Geist Gottes wirkt durch mich hindurch.« Oder: »Ich selber vermag nichts. Es ist die Kraft Gottes.«

*(Eindringlich:)* Nun: In jenem Sinne seid ihr die manifestierte Kraft Gottes. Gerade deswegen aber seid ihr nicht machtlos. Im Gegenteil: Durch euer Dasein wird die Macht Gottes gestärkt, denn ihr seid ein Teil von dem, was er ist. Ihr seid nicht bloß ein unbedeutender, harmloser Lehmklumpen, durch den er sich zu manifestieren gedenkt.

Ihr seid Gott, der sich durch euch manifestiert. Ihr seid ebenso legitim wie er. Wenn ihr aber ein Teil Gottes seid, dann ist er auch ein Teil von euch, und indem ihr euren Selbstwert verneint, verneint ihr auch den Wert Gottes. *(Pause.)* Ich verwende das Wörtchen »er« nicht gerne in Verbindung mit Gott, weil All-das-was-ist diesem Pronomen unserer Sprache enthoben ist.

*(22.48 Uhr.)* Wahre Religion ist ebenso wenig repressiv wie das Leben selbst. Als Christus predigte, tat er das im Kontext seiner Zeit unter Verwendung einer Symbolik und einer Terminologie, die für ein bestimmtes Volk einer bestimmten Kultur in einer bestimmten Epoche der Geschichte verständlich waren. Er ging von den Glaubenssätzen seiner Mitmenschen aus und versuchte, indem er sich ihrer Tradition bediente, sie zu einem freieren Verständnis zu führen.

Mit jeder Übersetzung wurde die Bedeutung der Bibel geändert, weil sie in die Sprache der Zeit nach Christus übertragen werden mußte. Christus sprach von guten und bösen Geistern, weil die Menschen seines Volkes an sie glaubten. Er zeigte ihnen auf eine für sie verständliche Weise, daß böse Geister überwunden werden können; was das Volk für bare Münze nahm, war aber in Wirklichkeit nur ein Symbol - nicht selten für völlig »normale« Krankheiten oder menschliche Leiden.

Um Ideen des Friedens und schlichtweg friedliche Gedanken inmitten chaotischer Verhältnisse zu haben, bedarf es großer Energie. Menschen, die imstande sind, die unbestreitbare Tatsache, daß es Kriege gibt, zu ignorieren und ganz bewußt friedliche Aspekte zu kultivieren, werden, wie einst Christus sagte, in der Tat, die Überlegenen sein - doch in eurer Terminologie hat das Wort »sanftmütig



« die Bedeutung von »untauglich«, »energielos«, »ohne Rückgrat« angenommen. Zu Christi Zeiten bedeutete sein Ausspruch über die Sanftmütigen als Erben der Erde, daß sie von Selbstbejahung, Liebe und Frieden aktiven Gebrauch machen würden.  
(Pause um 23.02 Uhr.)

Wie ich schon in den *Gesprächen mit Seth* erwähnte, war die Christuswesenheit zu groß, um nur in einem Menschen und übrigens auch in einer Epoche verkörpert zu sein; deshalb wurde ja auch der Mann, den ihr als Christus kennt, auch nicht gekreuzigt.

Die Vorstellung des Selbstopfers gehörte damals auch nicht dazu. Der Mythos wurde aber »realer« als das konkrete Ereignis, wie so oft bei sogenannten wichtigen historischen Ereignissen. Doch selbst der Mythos wurde entstellt. Gott brachte seinen Sohn nicht zum Opfer, indem er ihm erlaubte, sich physisch zu inkarnieren. Die Christuswesenheit hatte vielmehr den Wunsch, in Raum und Zeit geboren zu werden, auf der Woge der Kreatürlichkeit zu reiten und als ein dienender Führer der Menschen bestimmte Wahrheiten in physische Begriffe zu übersetzen.

Jeder von euch überlebt den Tod. Der Mann, der gekreuzigt wurde, wußte das ganz genau, und er opferte nichts.

Der Mann, den man Christus nannte, wurde nicht gekreuzigt. In dem Gesamtdrama war es jedoch ziemlich gleichgültig, was in eurem Sinne wirklich geschah und was nicht geschah - denn die größere Realität transzendiert Tatsachen und erschafft sie. Ihr habt Willensfreiheit. Ihr konntet das Drama beliebig auslegen. Es war euch übergeben. Seine große schöpferische Kraft existiert immer noch, und ihr bedient euch ihrer auf eure Weise und verändert sogar die Symbolik zusammen mit euren sich wandelnden Glaubenssätzen. Doch die Grundidee ist die Bestätigung, daß das physische Wesen, das Selbst, das ihr kennt, mit dem Tode nicht ausgelöscht wird. Diese Botschaft dringt sogar durch alle Entstellungen hindurch. Der Gottesbegriff, wie ihn Christus vermittelt, war, in der Tat, ein »neues Testament«. Dem männlichen Gottesbild wurde zwar wegen der Dominanz des Mannes jener Zeiten der Vorzug gegeben, doch sagte die Christuspersönlichkeit auch: » . . . das Königreich Gottes ist in euch« (Lukas 17, 21).

In gewisser Hinsicht war die Christuspersönlichkeit eine Manifestation der Evolution des Bewußtseins, die die Menschheit über die brutalen Vorstellungen jener Zeit hinausführte und viele Verhaltensnormen veränderte, die so lange vorgeherrscht hatten.

Punkt. Macht Pause.

(23.18 Uhr. Jane konnte sich einzig daran erinnern, daß Seth über Christus gesprochen und ein paar Bibelzitate gebracht hatte. Sie weiß von beidem nur wenig . . . Fortsetzung im gleichen, kraftvollen Stil um 23.33 Uhr.)

Im zeitlichen Sinn - im Sinne dessen, was ihr unter Evolution versteht - hatte das Bewußtsein einen Punkt in seiner Entwicklung erreicht, da es soviel Freude an Unterschieden und Differenzierungen empfand, daß sich selbst in geographisch kleineren Gebieten eine Vielzahl von nationalen und religiösen Gruppen und Kulturen herausbildete, jede voller Stolz ihre Eigenart und ihren Selbstwert den anderen gegenüber betonend. Am Anfang, nach Kriterien eures Zeitbegriffs, bedurfte das sich entwickelnde Bewußtsein der Freiheit, sich zu verstreuen, zu differenzieren, Grundlegendes einerseits und individuelle Unterschiede andererseits hervorzuheben. Zu Christi Zeiten war jedoch ein vereinigendes Prinzip notwendig geworden, damit diese Mannigfaltigkeit auch ein Einheitserlebnis haben und sich als Ganzes empfinden konnte.

Christus war das Symbol des sich entwickelnden Bewußtseins des Menschen, das das Wissen um das menschliche Potential in sich trug. Seine Botschaft sollte die Zeiten überdauern, was von vielen Menschen nicht verstanden wird.

Christus verwandte Parabeln, die für die damalige Zeit paßten (*wovon die vier Evangelien Zeugnis ablegen*). Er gebrauchte die Priester als Symbole der Autorität (Matthäus 21, 23-27). Er verwandelte Wasser in Wein (Johannes 2, 1-11), und trotzdem ignorieren viele Scheinheilige, was Christus am Hochzeitsfest tat, und

erklären jedes alkoholische Getränk als verwerflich.

Er hatte Umgang mit Prostituierten (*Lukas 7, 33-50*) und den Armen, und seine Jünger konnte man auch nicht gerade als Patrizier bezeichnen, und doch halten sich viele, die religiös sein wollen, in erster Linie an Kriterien nur der Respektabilität. Christus benutzte die Volkssprache seiner Zeit und protestierte gegen im Dogma erstarrte Ideen und Tempel, die Stätten heiligen Wissens hätten sein sollen, in Wirklichkeit aber nur Geld und Prestige horteten (*Markus 11, 15-18*) - und doch wenden sich heute viele von denen, die sich für Nachfolger Christi halten, gegen die Ausgestoßenen, die er selbst als Brüder und Schwestern ansah.

Christus vertrat die Realität des Individuums gegenüber jeder Art Organisation, obgleich er auch erkannte, daß es ganz ohne System nicht geht. Seine Botschaft lautete, daß die Außenwelt eine Manifestation der Innenwelt darstellt, daß das »Königreich Gottes« Fleisch geworden ist.

Es existieren, in der Tat, Evangelien, die verlorengegangen sind, die von in anderen Ländern lebenden Christen zur gleichen Zeit niedergeschrieben wurden, die sich auf Christi unbekanntes Leben bezogen und von Episoden berichteten, von denen nichts in der Bibel steht. Diese Evangelien stellten ein völlig getrenntes Wissen dar, das nur von Menschen akzeptiert werden konnte, die andere Glaubensvorstellungen hatten als die Juden der damaligen Zeit. Die Botschaft wurde anders formuliert, spiegelte aber ebenso die Bejahung des Selbst und dessen Fortexistenz nach dem Tode wider. Der Akzent aller Botschaften lag stets auf der Liebe.

(23.52 Uhr.) Eines der Evangelien ist eine Fälschung - das heißt, es wurde zu einem späteren Zeitpunkt als die anderen verfaßt, und die Tatsachen wurden so hingedreht, daß es aussah, als wäre manches in einem völlig anderen Zusammenhang geschehen. Dennoch war die Botschaft Christi eine Bejahung.

(Jane hielt inne, als ich fragend aufblickte. »Ich möchte wissen, welches Evangelium eine Fälschung ist, denn wir werden diesbezüglich bestimmt Zuschriften bekommen.«)

Es war jedenfalls nicht das von Markus oder Johannes . . .

(Pause.) Damals vereinte Christus das menschliche Bewußtsein auf eine Weise, die sich auf die Geschichte auswirkte. Das Christusbewußtsein war kein isoliertes Phänomen. Ich spreche jetzt von eurem Standpunkt aus. Das gleiche Bewußtsein brachte alle Religionen, all die verschiedenen Glaubenssysteme hervor, mit deren Hilfe die Völker zu allen Zeiten sich ausdrücken und reifen konnten. In allen Fällen ging die Religion von den herrschenden Glaubensvorstellungen aus, bediente sich zeitgemäßer Ausdrucksformen und ging von da aus weiter. Das ist die spirituelle Seite der menschlichen Evolution. Für Reifung und Wandlung der menschlichen Gattung waren die ideellen Strukturen des psychischen und geistigen Lebens sehr viel wichtiger als die physischen Aspekte.

(Plötzlich kräftiger:) Dies ist das Ende der Sitzung. Meine herzlichsten guten Wünsche euch beiden, und einen schönen guten Abend.

(»Vielen Dank, Seth. Das war hochinteressant. Gute Nacht.« Ende um 00.02 Uhr.

Nach der Sitzung machte ich mit Jane ein kurzes Experiment. Ich erklärte ihr das wenige, das ich über die Evangelien weiß, und schlug dann vor, sie solle versuchen, medial zu entscheiden, ob das gefälschte Evangelium das des Matthäus oder des Lukas sei. Augenblicklich und ohne jede Anstrengung sagte Jane, es sei das des Matthäus. Sie wußte nicht, warum ihr die Antwort kam, und sie machte auch nicht den Versuch, mehr zu erfahren - sie sagte auch, daß ihre Aussage nicht unbedingt eine Antwort von oder durch Seth darstelle. Es wird übrigens allgemein angenommen, daß das Markusevangelium als erstes entstand.)

### Sitzung 675, Mittwoch, den 4. Juli 1973

*(Jane und ich waren heute nachmittag mit dem Auto durch die hügelige, landschaftlich üppige Umgebung Elmiras gefahren; der sonnige Tag war wunderschön gewesen. In unserem Wohnzimmer war es jedoch sehr warm, als wir uns um 21.25 Uhr für die Sitzung bereitmachten. Alle Fenster standen offen. Wir konnten das provokative Knallen vom Feuerwerk, das unweit von uns losgelassen wurde, hören.*

*Während wir auf die Sitzung warteten, begann Jane in einen überhöhten Bewußtseinszustand hinüberzugleiten. Ich schickte mich an ihre Erlebnisse zu notieren bekam aber nicht alles mit, weil sie mit solcher Geschwindigkeit sprach. Ihre Hände nahmen eine samtene »innere Geschmeidigkeit« an. Dann hatte sie das Gefühl, es würden »Riesengesichter« auf unser Universum hinunterspähen - und zwar »ziemlich nostalgisch«, meinte sie lachend. Diese Beobachter können, sagte sie, von ihrem umfassenden Standpunkt aus »unsere ganze Welt überblicken, von Kalifornien bis Rußland - wie Astronauten, die zu uns zurückschauen. Sie lehnte sich zurück.*

*»Mir geht ein prickelndes Gefühl durch den Magen, wenn ich die Autos die Kurve nehmen höre. Und diese Feuerwerksschwärmer machen »Runzeln« in die Luft, die in alle Richtungen auslaufen . . . Oh, der Verkehr ist faszinierend - er wirkt auf das Innere meines Kopfes und meiner Ohren. Und als ich mir eben das Bier einschenkte, hatte ich sekundenlang das zwingende Gefühl, selbst riesengroß zu sein.*

*Wenn ich mich auf Seth Zwei\* einstelle, werde ich größer - mein Wahrnehmungsvermögen wächst, damit ich das Erlebnis aufnehmen kann . . . Jetzt, im Augenblick, habe ich das Gefühl, daß ich, wenn ich die Augen schließe, die Erde, den ganzen Planeten, in meinem Kopf habe. Du verstehst das nicht, bevor du die Augen schließt. Ich wollte, ich könnte das mit Worten ausdrücken; aber man muß einfach wissen, daß die Ereignisse außerhalb des Körpers die gleichen wie die im Körperinneren sind - das Verhalten der Neuronen und alle die chemischen Körperreaktionen . . . und da innen und außen alles so schön synchronisiert ist, stimmt es immer überein,*

*Wenn etwas in deinem Kopf abstirbt, eine Zelle beispielsweise, geht gleichzeitig auch etwas in der Außenwelt zugrunde, ein Insekt, ein Mensch. Es findet eine sofortige Wechselwirkung statt, die ich nicht erklären kann. Mit neuen Geburten ist es nicht anders. Das Geräusch der Feuerwerksschwärmer ist das gleiche Geräusch wie das, das von Vorgängen im Körperinneren verursacht wird. Darum hat Seth recht: Ein äußeres Ereignis ist ein inneres. Aber ich muß jetzt zur Sitzung zurück . . . Dort draußen ist ein phantastischer Reichtum.« Jane deutete mit dem Kopf in Richtung auf das offene Fenster. »Es existiert eine phantastische Wechselbeziehung zwischen jahreszeitlichen Unterschieden und der Länge unserer Gedanken, die keiner vermutet. Gedanken lassen Spuren zurück. Man könnte Kurvenbilder von unseren Gedanken zeichnen, und diese würden den Wechsel der Jahreszeiten, Ebbe und Flut und den Mondphasen entsprechen. Denn all diese Dinge, die außen zu sein scheinen, sind eigentlich nur Manifestationen unserer Körperrhythmen.«*

*22.05 Uhr. »Ich möchte wirklich gerne eine Sitzung abhalten, habe aber gerade solchen Spaß - es gibt mir ein so großartiges Gefühl! Doch ich werde mir jetzt eine Zigarette anzünden und mich in Seth verwandeln.« Mit einiger Anstrengung gelang es Jane, sich allmählich zu beruhigen. Gleichzeitig behauptete sie, die Enthüllungen von*

\* Jane spricht gelegentlich für die Persönlichkeit Seth Zwei, die dem

Riesenphänomen verwandt ist. Kapitel 22 *der Gespräche mit Seth* enthält zusätzliches Material über Seth Zwei. In der 589sten Sitzung sagt Seth unter anderem: » . . . Wie schon erwähnt, besteht zwischen mir und jener Persönlichkeit dieselbe Art von Verhältnis wie zwischen Ruburt und mir. Doch von eurem Standpunkt aus gesehen steht Seth meiner Realität sehr viel ferner, als ich der Realität Ruburts stehe. Ihr könnt euch, wenn ihr wollt, Seth Zwei als einen künftigen Teil meiner selbst vorstellen, aber es gehört noch viel mehr dazu.«

*heute abend seien aus einem bestimmten Grund erfolgt. Dies stimmte, wie sich bald herausstellen sollte.*

*»Im Augenblick fühle ich mich von einem großen Seth, umgeben«, lächelte sie. »Ich bemühe mich, ihn auf Sitzungsgröße zu reduzieren. Wenn er so durchkäme, wie er jetzt ist, wäre seine Stimme so stark, daß sie alles andere in der Welt übertönen würde. Das ist natürlich nur eine Analogie . . . Und jetzt habe ich ein Gefühl - stark genug, um es zu erwähnen - als würden meine Beine in den Fußboden hineinwachsen und mein Kopf der Decke zustreben . . .«*

*Sie ließ sich mit geschlossenen Augen in ihren Schaukelstuhl zurückfallen. Wie auf ein Zeichen hin wehte ein rasch aufkommender Wind die Vorhänge ins Zimmer herein; Papier bewegte sich knisternd im Raum; das Wohnzimmer kühlte sich angenehm ab - und schließlich gelang es Jane doch noch, Seth auf eine » handliche Größe« zu reduzieren. Sie nahm ihre Brille ab. Es war 22.20 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat: Selbstbejahung bedeutet also die liebende Annahme eurer eigenen einmaligen Individualität. Sie kann mit Verneinung verbunden sein, insofern ihr euch weigert, Ansichten und Dogmen anderer zu übernehmen, um die euren deutlicher wahrnehmen und klarer herausbilden zu können.

Solche Selbstbejahung führt zu inneren Entdeckungen und zieht aus eurem tiefsten Wesensgrunde die Informationen, Wahrnehmungen und Lebenserfahrungen an, die ihr gerade benötigt. Liebende Selbstannahme ermöglicht es euch, daß ihr durch eure Glaubenssätze hindurchreisen könnt wie durch die sich wandelnde Szenerie einer Landschaft. Je stärker euch ein Glaubenssatz zur Nutzung eurer Gaben und Kräfte ermutigt, desto positiver ist er.

Ruburts Wahrnehmungen sind heute abend hochgradig verändert, und dies ist ein Beispiel für bestimmte Arten der Bejahung und Verneinung. Er hat schon immer auf seine individuellen, einzigartigen, kreativen und intuitiven Prozesse Wert gelegt. Indem er das tat, hat er viele Vorstellungen abgelehnt, an die andere glauben. Er gewann die Überzeugung, daß jedes Bewußtsein in einen unmittelbaren Kontakt mit Erfahrungen und Realitäten treten kann, die normalerweise nicht wahrgenommen, vielmehr ignoriert werden.

Er wußte, daß es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, die Welt des Körperlichen zu erleben, und deshalb wies er alle Ideen zurück, die das Gegenteil davon behaupteten. Der bloße Glaube allein schon befähigt ihn, sich der vorhandenen Fähigkeiten zu bedienen, und wie Muskeln durch Gebrauch leistungsfähiger werden, so auch außersinnliche und intuitive Kräfte.

*(Pause um 22.32 Uhr. In Abständen wehte der Wind immer noch ins Zimmer herein . . .)*

Die Beine laufen oder springen über ein Stück Boden. Sie sind nicht imstande, die Realität unter sich zu deuten. Die Füße wissen nichts von den Ameisen, die sie zertreten. Sie spüren vielleicht das Gras oder den Fußgängersteig oder die Fahrbahn, doch das spezifische, individuelle Empfindungsleben des Grasses oder der Ameise entzieht sich der Wahrnehmung der Füße, die mit ihrer eigenen Realität beschäftigt und an diesen anderen Dingen nur insofern interessiert sind, als sie sich auf das Fußsein beziehen.

Euer Geist kann jedoch die Erfahrungen der Beine und Füße auswerten und die Realität der Ameise bis zu einem gewissen Grade erfassen, indem er von den

Sinnesdaten einen imaginativen Gebrauch macht. Wenn aber der Geist auf Hochtouren läuft, fällt es ihm oft sehr schwer, seine Aktivitäten dem Gehirn zu interpretieren, das sich normalerweise mit anderen Realitäten nur insofern befaßt, als diese auf sein Gebiet übergreifen.

Nun: Ruburts Geist ist sich anderer Realitäten sehr viel stärker bewußt als sein Gehirn, doch er glaubt trotzdem an seine eigene größere Realität und seine Wahrnehmungen. Das Gehirn teilt diesen Glauben, und darum öffnet es sich den Aktivitäten des Geistes so weit wie möglich. Weil es das tut, können gewisse intuitive, außersinnliche und »intellektuell großräumige« Erfahrungen bis zu einem gewissen Grade körperlich empfunden werden. Das Wissen wird durch die Veränderung des Körpergefühls interpretiert, was ihm physische Gültigkeit verleiht. In solchen Fällen spiegelt sich eine hochpotenzierte, geistige und seelische Aktivität in den Körperempfindungen wider, und eine heilsame Einheit wird hergestellt.

Ich habe hier das Wort »großräumig« verwandt, um Geistesfunktionen zu charakterisieren, die in so etwas wie einem beschleunigten Aktionsradius existieren. Der normale Intellekt, der infolge der Glaubenssätze so präzise auf die Unausweichlichkeit einer eingleisigen Wahrnehmung geeicht ist, ist sehr beschränkt.

(22.45 Uhr.) Eine bestimmte Form von Selbstbejahung ermöglicht es dem Gehirn, sich auf diese großräumigeren Wahrnehmungen einzustellen, die eigentlich zu den natürlichen Wesensmerkmalen des Geistes gehören. Es gibt sehr gute Gründe, warum diese Art von Bejahung zuerst stattfinden muß. Das Gehirn (und der gesamte körperliche Organismus) hat die Aufgabe, euer körperliches Überleben zu garantieren und sich nach euren bewußten Glaubenssätzen über die Realität zu richten. Es ist immer eine harmonische, einheitliche Verbindung zwischen euren Glaubenssätzen und euren Aktivitäten vorhanden. Manche Menschen haben in bestimmten Lebensbereichen ein unerschütterliches Selbstvertrauen und sind sehr furchtsam in anderen. Manche Aspekte des Lebens können für eine gewisse Zeit ignoriert oder sogar weggeleugnet werden, während sich die ganze Aufmerksamkeit auf andere Aspekte konzentriert. Das Individuum wird sich dann mit Vorbedacht und Schläue in solchen Lebensbereichen voranpirschen, in denen es sich sicher fühlt, und zwar oft gerade dann, wenn bei ihm ein Glaubenssatzwandel im Gange ist. Ihr werdet von eurem großräumigen Geist keinen Nutzen ziehen können, solange ihr seine Realität nicht in euch selbst bejaht und bevor ihr nicht bereit seid, die zusätzlichen Daten zu verarbeiten, die eurem Bewußtsein dann mehr oder weniger zugänglich sind. Doch der großräumige Geist wirkt durch eure Kreativität; er stellt latente Fähigkeiten eures Bewußtseins dar, die mehr oder weniger normale Funktionen sein könnten.

Es gibt angeborene biologische Strukturen, die beim Empfang solcher Botschaften aktiviert werden, und die schon immer zur physischen Natur eurer Gattung gehört haben. Auf persönlicher Ebene werden sie jedoch erst dann ausgelöst, wenn eure eigenen Glaubenssätze es euch erlauben, die multidimensionalen Schichten eurer Erfahrungen bewußt wahrzunehmen oder wenigstens diese eure Möglichkeiten zu akzeptieren.

(Pause.) Wie Ruburts Episode heute abend gezeigt hat, entfalten dann selbst alltägliche Sinneseindrücke eine Art Multidimensionalität, einen Reichtum, der kaum zu beschreiben ist. Dies setzt automatisch einen biologischen Lernprozeß in Gang, der einen freieren, tiefergehenden Gebrauch eurer Sinne ermöglicht. Obgleich das nicht am laufenden Band geschieht, kommt es doch häufig genug vor und verändert die normale Erlebnisstruktur. Der Reichtum greift über.

(23.00 Uhr.) Ihr braucht euch mit sogenannten Phänomenen der außersinnlichen Wahrnehmung nicht auszukennen. Viele Menschen machen vom großräumig-vielschichtigen Geist einen selbstverständlichen Gebrauch, ohne zu realisieren, wie sehr sich ihre eigene Wahrnehmungsweise von der anderer Menschen unterscheidet.

Ruburt hat sich über die damit verbundene Frage Gedanken gemacht: Physiologisch gesehen, tragt ihr Überreste eurer sogenannten Evolution mit euch herum - physiologische Organrudimente wie auch längst abgelegte Attribute eures

Seins. Kannst du mir hier folgen?

(»Ja.«)

Auf genau die gleiche Weise tragt ihr auch Strukturen in euch, die noch nicht voll in Gebrauch sind; von eurem Standpunkt aus sind das Organisationspunkte für eine künftige Evolution. Durch die Jahrhunderte hindurch haben einzelne Individuen mit dieser Art Bewußtsein Erfahrungen gemacht, wenn auch dieses Bewußtsein nicht voll entwickelt war.

(Lange Pause um 23.05 Uhr. Jane saß da mit geschlossenen Augen.)

Erfahrungen mit dem großräumig-vielschichtigen Geist lösen alle scheinbaren Konflikte, die zwischen Intellekt und Intuition auftreten. Soweit wie möglich wird die in Wirklichkeit vorhandene Einheit vom physischen Organismus durch eine neue Mischung von Sinnesdaten interpretiert, die solche Informationen erst rational verständlich macht.

Ein Mensch kann sich im Laufe seines Lebens mehrmals auf die Ebene des großräumig-vielschichtigen Geistes einstimmen, ohne es zu merken, und dabei Erfahrungen machen, die sich später nur schwer erklären lassen. Die Selbstbejahung, die dabei eine wichtige Rolle spielt, hat zur Folge, daß das Individuum vorübergehend seine fleischliche Realität bejaht und gleichzeitig seine Unabhängigkeit von ihr demonstriert (*lächelnd*) und erkennt, daß beide Zustände Tatsache sind. Eine doppelte Wahrnehmung findet statt. Der physische Organismus wird sich plötzlich der Existenz dessen, was ich den großräumig-vielschichtigen Geist nenne, gewahr.

Ihr könnt Pause machen.

(23.14 Uhr. Janes Vortrag war größtenteils glatt abgelaufen. »Aber es fiel mir schwer, in das Thema hineinzukommen«, sagte sie, »weil ich mit all den Geräuschen soviel Spaß hatte. Aber es tut mir nicht leid . . .« Ihr veränderter Bewußtseinszustand wirkte noch nach. »Selbst jetzt klingt meine Stimme für mich noch großartig, und meine Hände fühlen sich richtig flüssig an, fast wie Wasser . . .«

Der Wind hatte sich gelegt. Wir hörten keinen Feuerwerkslärm mehr, sondern nur noch die Geräusche sanft dahingleitenden Verkehrs. Ich machte Jane ein Erdnußbutterbrot zurecht, ein Vollweizenbrot. Als sie das Brötchen in die Hand nahm, sagte sie, dieses anstarrend: »Es ist fast, als könnte ich wählen, ob ich in das Brot, in meine Hand, in der ich es halte, oder in mein Knie, auf der meine Hand liegt, hineinbeißen will - nicht weil ich desorientiert wäre, sondern weil alles eins ist. Wenn man sich dessen gewahr wird, steht man vor einer bewußten Wahl.« Fortsetzung in sehr leisem Ton um 23.51 Uhr.)

Nun: Wenn der großräumig-vielschichtige Geist richtig und voll ausgenutzt wird, so wird das die Dimensionen der Erfahrung eurer Gattung gewaltig bereichern und den menschlichen Körper stärker harmonisieren als alles andere.

Auf neurologischer Ebene sind unangetastete Auslöser latent vorhanden, die aktiviert werden können, und wenn das geschieht, werden eure Zeiterfahrungen verändert. Dies wird die Menschheit dermaßen transformieren, daß ihr sie nicht mehr wiedererkennen würdet. Wie Ruburt einmal sehr richtig bemerkte, stellt euch euer in jüngster Zeit enorm ausgebautes Kommunikationssystem bereits eine beträchtliche Menge rein materieller Daten zur Verfügung, die dem Bewußtsein eines jeden einzelnen zugänglich sind.

Ihr müßt heute Informationen über an anderen Orten stattfindende Ereignisse verarbeiten und assimilieren, von denen in früheren Jahrhunderten kein Mensch etwas erfahren hätte. Räumlich entfernte Ereignisse fließen also in euer gegenwärtiges Wissen ein. Die Zeitintervalle zwischen einem Vorfall und eurer Kenntnis von ihm werden verkürzt, obgleich das Ereignis vielleicht am anderen Ende der Welt stattfindet.

Jetzflugreisen bringen eure Zeitvorstellung und -erfahrung durcheinander und verändern ebenfalls euren Zeitbegriff. Doch habt ihr es in euch, über umfassendere Wahrnehmung in der Zeit genauso bewußt zu verfügen, wie ihr das heute schon hinsichtlich umfassenderer Wahrnehmung im Raum beherrscht.

(00.02 Uhr.) Einen begrenzten und noch unbeholfenen Ansatz dazu stellt die

Verwendung von Computern dar, mit deren Hilfe ihr versucht, »künftige Wahrscheinlichkeiten« zu berechnen, um euch in der Gegenwart angemessen verhalten zu können. Das Bewußtsein kann das jedoch weitaus besser als jeder Computer. Würdet ihr daran glauben, so würden bestimmte Gehirnpartien aktiviert. Das Gehirn würde am Wissen des Bewußtseins stärker teilhaben, und künftige Wahrscheinlichkeiten würden euch bewußt zugänglich.

Das Gehirn würde allerdings solche Informationen filtern müssen, um es dem physisch orientierten Organismus zu ermöglichen, seine Gegenwart aufrechtzuerhalten. Als der Mensch (*wie das in den Sitzungen 635 und 636, Kapitel 9, erörtert wurde*) die Reflexionspause zu entwickeln begann, durchlief er eine Periode der Desorientierung, bevor er zwischen einem lebhaft erinnerten vergangenen und einem gegenwärtig erlebten Ereignis unterscheiden lernte. Das wachsende Bewußtsein war darauf angewiesen, solche Unterscheidungen aus praktischen Gründen zu treffen. Um künftige wahrscheinliche Ergebnisse gegenwärtig zu haben, wäre das Gehirn gezwungen, seine Funktionen zu erweitern und gleichzeitig eine klare Verbindung zum Kraftpunkt der Gegenwart oder der körperlichen und geistigen Funktionsfähigkeit zu unterhalten. Zur Selbstbejahung gehört immer auch die Annahme eurer Fähigkeit, als Geist im Fleisch die physische Realität eurer Kreatürlichkeit zu schaffen.

Ihr müßt erkennen: So könnt ihr eure Gegenwart ändern, indem ihr eure Vergangenheit ändert, oder ihr könnt eure Gegenwart von der Zukunft her ändern. Doch solches muß in eurer praktisch erfahrenen Gegenwart stattfinden.

Nehmen wir einmal an, jemand hat als junger Mensch ein bestimmtes Ziel vor Augen, auf das er hinarbeitet. Seine Vorstellungsbilder, Sehnsüchte und Wünsche bilden zusammen mit seiner Entschlossenheit eine psychische Macht, die sozusagen in die Zukunft vorausgeschickt wird. Der junge Mann sendet seine eigene Realität von der Gegenwart in das hinaus, was er sich als Zukunft vorstellt.

Nun: Denkt euch, ihr müßtet in einer bestimmten Lebensphase Entscheidungen fällen und wüßtet nicht, welche Richtung ihr einschlagen sollt. Ihr spürt vielleicht, daß ihr in Gefahr seid, von eurem Weg abzuweichen, seid aber aus irgendeinem Grunde stark dazu geneigt. In einem Traum oder aufgrund intuitiver Einsicht hört ihr dann plötzlich eine innere Stimme, die euch auf unzweideutige Weise auffordert, eurer ursprünglichen Absicht zu folgen. Oder die Botschaft erreicht euch auf anderem Wege: ihr habt eine Vision oder einfach die sich plötzlich einstellende Gewißheit, welche Handlungsweise die richtige ist. Dies passiert in eurer Gegenwart.

(00.21 Uhr.) Mit anderen Worten: Das in die Zukunft projizierte Selbst läßt euch von einer wahrscheinlichen Realität aus, die ihr immer noch verwirklichen könnt, eine Ermutigung zukommen. Jenes Selbst wirkt jedoch von seiner Gegenwart her, und eines Tages in der fernen Zukunft denkt ihr vielleicht nostalgisch an diesen Moment eurer Vergangenheit zurück, da ihr schwankend und unentschieden wart, aber den richtigen Weg wähltet.

Ihr denkt dann vielleicht: Ich bin so froh, daß ich das tat, oder: Nach dem, was ich heute weiß, habe ich Glück gehabt, mich damals so und nicht anders entschieden zu haben. Und in einem solchen Augenblick seid ihr das zukünftige Selbst, das »früher einmal« eurem damaligen Selbst Mut zusprach. Die wahrscheinliche Zukunft hat die praktische Gegenwart eingeholt.

Neuer Absatz: Die frühere Selbstbejahung, in die Zukunft projiziert, hat eine solche Entwicklung ermöglicht. Auf gleiche Weise kann eure Selbstbejahung jederzeit in eurer Gegenwart eure Vergangenheit und Zukunft verändern.

(Kraftvoll:) Ende des Kapitels.

## Selbstbejahung und die Änderung eures Alltagslebens zum Besseren

### Fortsetzung der Sitzung 675 vom 4. Juli 1973

*(Unvermittelt um 00.25 Uhr:)* Neues Kapitel: »Selbstbejahung und die Änderung eures Alltagslebens zum Besseren.«

Ende der Sitzung.

*(»O. k.«)*

Ich gebe euch den Titel für das nächste Kapitel durch, damit Ruburt weiß, was ich vorhabe. Es stärkt sein Zutrauen. Einen herzlichen guten Abend euch beiden.

*(»Vielen Dank, Seth. Gute Nacht.« Ende um 00.28 Uhr.)*

### Sitzung 676, Montag, den 9. Juli 1973

*(Wir waren um 21.15 Uhr für die Sitzung bereit. Der Abend war wieder sehr warm. Unser Ventilator lief, aber, wegen des Lärms, bloß mit herabgesetzter Geschwindigkeit; wir machen übrigens nur selten von ihm Gebrauch. Ich las Jane die Kapitelüberschrift vor, denn ich hatte das Gefühl, daß das angezeigte Thema die Beendigung des Buches ankündigte . . . 21.32 Uhr.)*

Guten Abend.

*(»Guten Abend, Seth.«)*

Diktat. Wenn ihr euch mit liebevoller Selbstachtung begegnet, habt ihr Vertrauen zu dem von euch eingeschlagenen Weg.

Ihr akzeptiert dann eure gegenwärtige Lage, wie auch immer sie ist, als euren Ausgangspunkt und erkennt, daß alle schöpferischen Impulse, die ihr braucht, von ihr ausgehen können. Indem ihr ihr selbst seid und euch auf eure unversehrte Eigenständigkeit verlaßt, helft ihr auch anderen. Es hat keinen Sinn, sich Suggestionen wie diese einzugeben: »Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich vertraue mir«, wenn ihr daneben Angst vor euren Gefühlen habt und jedesmal schockiert seid, wenn ihr euch in einem Gemütszustand ertappt, den ihr für negativ haltet.

So wie Liebende im Geliebten das »Ideal« zu sehen vermögen und sich trotzdem gewisser Mängel, also gewisser Abweichungen vom Ideal bewußt sind, so könnt auch ihr, wenn ihr euch selbst liebt, erkennen, daß das, was ihr für Schwächen haltet, in Wirklichkeit nur ein Tasten nach einem Vollkommenerwerden darstellt. Ihr könnt euch nicht selbst lieben und gleichzeitig die Gefühle verabscheuen, die durch euch hindurchfließen; denn obwohl ihr natürlich nicht bloß eure Gefühle seid, identifiziert ihr euch doch so oft mit ihnen, daß ihr, wenn ihr sie haßt, euch selbst haßt.

Macht von eurem Bewußtsein und seiner Logik Gebrauch. Wenn ihr ein Gefühl der Wertlosigkeit in euch aufkeimen fühlt, versucht nicht, das einfach mit einem positiveren Glaubenssatz zu überdecken. Bemüht euch vielmehr, euren euch Wertlosigkeit nahelegenden Glaubenssätzen auf den Grund zu kommen. Wenn ihr es nicht bereits getan habt, schreibt nieder, was ihr von euch selbst haltet. Seid unbedingt ehrlich mit euch. Was würdet ihr sagen, wenn euch jemand anderer mit denselben Gründen käme?

Überprüft, was ihr geschrieben habt. Seid euch darüber im klaren, daß ihr es mit einer Gruppe von Glaubenssätzen zu tun habt. Macht euch auch den



Unterschied klar, der zwischen dem Glauben, daß ihr wertlos seid, und der Wertlosigkeit an sich besteht.

(21.46 Uhr.) Dann stellt eine Liste eurer Fähigkeiten, Begabungen und Verdienste auf. Diese Liste sollte auch Tatsachen einschließen wie beispielsweise Geschick im Umgang mit anderen Menschen, gutes Aussehen, eine gute Beziehung zu Pflanzen oder Tieren, ein guter Handwerker oder Koch zu sein. Jedes Talent und jedes Verdienst solltet ihr ebenso ehrlich notieren wie vorher eure Schwächen und Mängel.

Es gibt keinen Menschen in dieser Welt, der nicht auf seine Weise über viele gute Charaktereigenschaften, schöpferische Fähigkeiten und Begabungen verfügte und seine Verdienste hätte. Wenn ihr daher meine Empfehlungen beherzigt, werdet ihr die Entdeckung machen, daß jeder von euch tatsächlich ein wertvoller Mensch ist.

Wenn ihr euch in eine Stimmung absacken fühlt, in der ihr euch minderwertig vorkommt, schaut euch die zweite Liste mit euren Fähigkeiten und Verdiensten an. Dann wendet Selbsthypnose an und suggeriert euch euren Selbstwert, jedoch ohne unkritischer Selbstüberschätzung zu verfallen. Wenn ihr das hört, sagt ihr euch vielleicht: »Wenn ich mich mit anderen vergleiche, schneide ich schlecht ab. Was macht es für einen Unterschied, wenn ich ein paar alltägliche Leistungen vorweisen kann, die viele andere auch vollbringen und die keineswegs einmalig sind? Ich muß jedoch noch eine andere Bestimmung haben. Ich weiß doch, daß ich große Fähigkeiten habe, die ich nicht nutze.«

Es ist natürlich sinnlos, euch in eurer Einmaligkeit mit anderen zu vergleichen. Wenn ihr das tut, versucht ihr, persönliche Eigenschaften anderer Menschen nachzuahmen, und verleugnet euer eigenes wunderbares Wesen. Wenn ihr damit anfangt, nimmt das kein Ende. Ihr werdet immer jemanden finden, der in irgendeiner Hinsicht begabter ist als ihr, und werdet infolge dessen aus der Unzufriedenheit nicht herauskommen. Geht lieber euren Überzeugungen auf den Grund und setzt voraus, daß euer Leben wichtig ist; davon und von eurer gegenwärtigen Lage geht aus. Schätzt euch nicht gering ein, weil ihr irgendein großes Ziel, ein Ideal nicht erreicht habt; fangt vielmehr heute an, von den Talenten, die ihr habt, sofort den bestmöglichen Gebrauch zu machen, und seid überzeugt, daß ihr eure persönliche Erfüllung finden werdet.

(22.01 Uhr.) Seid euch nicht böse, wenn eure Gedanken negative Erfahrungen, die ihr in eurem Leben gemacht habt, umkreisen. Stellt euch lieber die konstruktive Frage, warum sie das tun. Die Antwort wird euch schon kommen.

Bedient euch des Wissens als einer Brücke. Laßt ruhig alle euer Denken begleitenden Gefühle in euch hochkommen. Wenn ihr das in aller Ehrlichkeit tut, dann werden Gefühle der Minderwertigkeit oder der Verzweiflung durch euch hindurchgehen und verschwinden, indem sie sich von selbst der Qualität nach in andere verwandeln. Vielleicht verliert ihr selbst eines Tages die Geduld mit unliebsamen Gefühlen, oder sie langweilen euch, und ihr schickt sie weg. Haltet sie jedoch nicht a priori für falsch und versucht nicht, sie mit einer »positiven« Suggestion wie mit einem Heftpflaster zu überkleben.

Verliert nicht den Humor im Umgang mit euch selbst - ich meine hier nicht boshafte Sarkasmus, sondern einen liebevoll-humorigen Selbstrespekt. Tiefer Ernst ist gut, wenn er angebracht ist und nicht forciert wird. Er kann leicht pathetisch wirken, wenn man ihn um jeden Preis zur Schau stellt.

Wenn ihr euch eurer zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen zunehmend bewußter werdet, könnt ihr an ihnen arbeiten. Es ist töricht, gegen das anzukämpfen, was ihr so einfach für negative Glaubenssätze haltet, oder euch vor ihnen zu fürchten; sie sind nicht geheimnisvoll. Ihr werdet entdecken, daß viele von ihnen irgendwann einmal einem guten Zweck gedient haben und sich negativ lediglich deshalb auswirken, weil sie überbetont wurden. Es geht deshalb eher darum, sie umzustrukturieren als sie zu verneinen.

Macht Pause.

(22.11 bis 22.28 Uhr.)

Es gibt Glaubenssätze, die sich vielleicht in einer bestimmten Lebensperiode sehr positiv für euch auswirken. Da ihr sie jedoch nicht überprüft, schleppt ihr sie noch lange mit euch herum, nachdem sie längst ihren Zweck erfüllt haben, und dann beginnen sie sich für euch schädlich auszuwirken.

Zum Beispiel halten viele Kinder ihre Eltern für geradezu allmächtig - ein nützlicher Glaube, der Kindern ein Gefühl der Geborgenheit gibt. Die Heranwachsenden sind dann sehr schockiert, wenn sie entdecken, daß die Eltern sehr menschlich und fehlbar sind. Dann bildet sich eine neue Überzeugung bei ihnen heraus: der Glaube an die Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit der älteren Generation und an die Starrheit und Herzlosigkeit derjenigen, die die Welt regieren.

Viele junge Menschen, die ins Erwachsenenalter eintreten, sind der Meinung, die ältere Generation hätte alles falsch gemacht. Dies befreit sie jedoch von der kindlichen Vorstellung, daß ältere Menschen nicht nur immer recht haben, sondern auch unfehlbar sind, und infolge dessen nehmen sie die Herausforderung an, sich mit ihren eigenen Problemen und denen der Welt auseinanderzusetzen.

Eine Weile lang halten sich junge Erwachsene oft für unüberwindlich und sogar über die kreatürlichen Grenzen erhaben; dieser Glaube verleiht ihnen andererseits die nötige Kraft und Energie, um ihr eigenes Leben beginnen und ihre Mit- und Umwelt gestalten zu können. Doch materiell gesehen müssen sie regelmäßig früher oder später zu der Einsicht gelangen, daß mit der Kreatürlichkeit des Menschen bestimmte Herausforderungen und Zwänge verbunden sind, die solche verallgemeinernde Überzeugungen der erwähnten Art grundsätzlich ad absurdum führen.

(22.39 Uhr.) Wenn ihr im Alter von vierzig Jahren wie Kinder immer noch an die Unfehlbarkeit eurer Eltern glaubt, dann habt ihr diese Vorstellung weit über das hinaus beibehalten, was gut für euch ist. Mit Hilfe der in diesem Buch beschriebenen Methoden sollte es euch gelingen, die Gründe für diesen überholten Glaubenssatz zu entdecken, denn er steht eurer Selbständigkeit im Weg und verhindert, daß ihr euch eure eigene Welt aufbaut. Wenn ihr fünfzig Jahre alt und wie Heranwachsende immer noch davon überzeugt seid, daß die älteren Generationen starr seien und mit Siebenmeilenstiefeln der Senilität und dem geistigen und körperlichen Verfall zustreben, dann habt ihr an einem alten Glaubenssatz über die Untüchtigkeit der älteren Generationen festgehalten und züchtet jetzt negative Suggestionen. Und wenn ihr Fünfzig seid und immer noch glaubt, daß die Jugend die einzige ruhmreiche und leistungsfähige Lebenszeit darstelle, dann verfällt ihr natürlich dem gleichen Irrtum.

Ein junger Erwachsener, der eine besondere Begabung hat, mag glauben, daß ihn diese Fähigkeit über alle anderen Menschen erhebt. Zu gegebener Zeit ist dies für den betreffenden Menschen vielleicht sehr nützlich, weil dieser Glaube ihm den nötigen Anstoß für seine Entwicklung und die erforderliche Selbständigkeit gibt, durch die sich seine Begabung erst entfalten kann. Derselbe Mensch entdeckt vielleicht Jahre später, daß er an diesem Glauben zu lange festgehalten hat und daß ihn dies von dem sehr wichtigen Gefühlsaustausch mit seinen Zeitgenossen abgeschnitten oder ihn sonstwie eingeengt hat.

(Pause um 22.48 Uhr.) Eine junge Mutter mag glauben, daß ihr Kind wichtiger als ihr Ehemann ist, und je nach den Umständen kann ihr dieser Glaubenssatz helfen, dem Kind die nötige Zuwendung zu geben. Wenn sie jedoch an dieser Überzeugung festhält, wenn das Kind älter wird, dann kann das in hohem Maße einengend für sie sein. Das gesamte Erwachsenenleben einer Frau kann von einer solchen Vorstellung geprägt sein, wenn sie nicht lernt, ihre Bewußtseinsinhalte zu untersuchen. Ein Glaubenssatz, der für eine Frau von Zwanzig positive Resultate zeitigt, wird nicht unbedingt für eine Frau von Vierzig vorteilhaft sein, ganz sicher nicht die Überzeugung, ihren Kindern immer noch größere Aufmerksamkeit als ihrem Ehegefährten schenken zu müssen.

Viele eurer Glaubenssätze sind natürlich kulturell bedingt, aber ihr habt trotzdem auch von diesen diejenigen ausgewählt, die euch persönlich zweckdienlich waren. In der Regel halten sich die Männer eurer Gesellschaft für logisch, wogegen

die Frauen als einfühlsam und gefühlsbetont gelten. Frauen, die heute für die Rechte der Frauen eintreten, gehen oft in die gleiche Falle wie Männer, nur umgekehrt indem sie versuchen, alles in sich abzuleugnen, was sie für minderwertige gefühlsbetonte Elemente halten, zugunsten dessen, was sie als überlegene logische Fähigkeiten ansehen.

Bestimmte Glaubenssätze prägen also euer Leben. Aus vielen von ihnen wachst ihr heraus. Wenn das geschieht, verändert sich auch die innere Überzeugung. Wichtig ist aber, daß ihr euch nicht feige mit überholten Glaubenssätzen abfindet, wenn ihr sie einmal als solche erkannt habt.

»Ich fühle mich minderwertig, weil meine Mutter mich haßte«, oder: »Ich komme mir unwürdig vor, weil ich als Kind klein und mickrig war.« Minderwertigkeitsgefühle sind oft auf solche Überzeugungen zurückzuführen. Es steht euch aber als Erwachsenen frei, euch über eure Glaubenssätze zu stellen und zu erkennen, daß eine Mutter, die ihr Kind haßt, bereits in Schwierigkeiten steckt und daß solcher Haß weit mehr über die Mutter aussagt, als über ihren Nachwuchs. Es liegt bei euch, ob ihr einsehen wollt, daß ihr jetzt erwachsene Menschen seid und keine Kinder mehr, die man herumkommandiert.

(23.01 Uhr.) Haltet fest und hebt das in Schrift und Plazierung hervor:

### **Der Kraftpunkt liegt in der Gegenwart.**

Doch ihr bedient euch seiner nicht, wenn ihr euch sklavisch abgetragenen Glaubenssätzen unterwerft, die euch nicht länger dienlich sind.

Wenn ihr euch minderwertig vorkommt, weil ihr als Kinder mickrig wart und herumkommandiert wurdet, dann habt ihr euch zweifellos dieses Glaubenssatzes zu bestimmten Zwecken bedient. Gebt es zu. Findet die Zwecke heraus. Vielleicht habt ihr eure Schwäche kompensiert - seid später Sportskanonen geworden oder habt sie als Anstoß benutzt, eure eigenen Wege zu gehen. Wenn jemand von der eigenen Mutter gehaßt wurde, dann hat er diesen Umstand dazu verwendet, seine Unabhängigkeit zu erringen und zu behaupten, oder er hat ihm als Ausrede oder Lebensumweg gedient. Auf jeden Fall aber gestaltet ihr eure eigene Realität und habt euch also mit euren Lebensumständen einverstanden erklärt.

(Pause.) Viele Menschen, die an Ruburt schreiben, glauben, ungewöhnliche mediale oder schriftstellerische Fähigkeiten zu haben, oder spüren in sich einen außerordentlichen Drang, anderen zu helfen. Sie vergleichen ständig das, was sie tun, mit dem, wozu sie vermeintlich befähigt sind, aber in der Regel treffen sie keinerlei Anstalten, ihre eigenen Gaben zu entfalten.

Sie wollen zum Beispiel umwälzende philosophische Theorien begründen, bringen aber nie etwas zu Papier; es mangelt ihnen an Selbstvertrauen, um irgendeinen Anfang zu machen. Manche wollen - in Sperrschrift - der ganzen Welt helfen, aber alles, was dabei herauskommt, endet beim Nachdenken über ihren Wunsch, anstatt den Versuch zu machen, diesen in die Praxis umzusetzen. Das Ideal wird in der Vorstellung so groß, daß sie ewig mit sich unzufrieden sind; und doch haben sie Angst davor, einen Anfang zu machen.

Die liebevolle Anerkennung ihrer eigenen Einmaligkeit würde allein schon hinreichen, daß ihnen das Licht aufginge, wie sie von ihren Fähigkeiten auf eine ihnen entsprechende Weise Gebrauch machen und sich auf ihre Eigenmacht, in der Gegenwart zu handeln, verlassen können. Das Ideal ist noch nicht sichtbar. Es ist lediglich als Ausgangspunkt einer Richtung vorhanden. Aber diese Richtung kann nur gefunden werden, wenn ihr von dem im Hier und Jetzt Vorhandenen Gebrauch macht, euch auf die gegebenen Chancen und Fähigkeiten einstellt und aus ihnen kraft Handelns in der Gegenwart Nutzen zieht.

Ihr könnt Pause machen.

(23.13 Uhr. Janes Vortrag war gleichmäßig und im allgemeinen eher leise gewesen.)

Die Nacht hatte sich angenehm abgekühlt. »Aber weißt du was?« fragte Jane. »Im Augenblick bin ich richtiggehend müde . . .« Die Pause erwies sich als

Sitzungsende.)

### Sitzung 677, Mittwoch, den 11. Juli 1973

(21.36 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Es ist ganz gewiß kein Fehler, andere um Hilfe zu bitten, wenn ihr diese nötig zu haben glaubt, und manchmal ist viel dabei zu gewinnen.

Es gibt aber Leute, die es sich zur Gewohnheit machen, andere um Hilfe anzugehen, und die dies als Mittel verwenden, sich der Verantwortung zu entziehen. Bei körperlichen Leiden solltet ihr einen Fachmann aufsuchen, wenn ihr nichts von der Krankheit versteht. Doch viele erwarten die Lösung all ihrer Lebensfragen immer von anderen - von Ärzten, Psychologen, Priestern, Pfarrern, Freunden und verleugnen dabei ihre eigenen Fähigkeiten der Selbsterkenntnis und des persönlichen Wachstums.

In eurem Erziehungssystem wird - wie schon erwähnt (*in der 614ten Sitzung, Kapitel 12, beispielsweise*) - das Individuum dazu angehalten, sich vor dem inneren Selbst in acht zu nehmen; darum erwartet der Durchschnittsmensch die Lösung aller seiner persönlichen Probleme von außen, wo sie am allerwenigsten zu finden ist. Wenn ihr die in diesem Buch empfohlenen Methoden anwendet, solltet ihr euch selbst sehr viel genauer kennenlernen können und besser darauf vorbereitet sein, mit eurer persönlichen Realität umzugehen. Allein schon das Wissen, daß ihr eure Realität erschafft, kann euch von so manchen einengenden Konzepten befreien, die euch früher in eurer Entwicklung zurückgehalten haben. Dieses Wissen setzt euch in den Stand, eure Glaubenssätze schöpferisch zu untersuchen und die Wechselwirkungen zwischen ihnen und euren Lebenserfahrungen festzustellen. Das bewußtgemachte Wissen allein wird schon intuitive Reaktionen in eurem Inneren auslösen, die euch in Form hilfreicher, sich in Träumen, Impulsen und Ideen zeigender Informationen kommen werden.

(Pause um 21.47 Uhr.) Wenn ihr die grundsätzlich vorhandene Begnadung eures Wesens bejaht, dann wird dies automatisch all die Glaubenssätze schwächen, die diesem Prinzip entgegenstehen. Ihr werdet in die Lage kommen, in eurer Erfahrungswelt die Vorstellung eines »Idealselbst« und gleichzeitig aller natürlichen Abweichungen von diesem im Auge zu behalten.

(*Sehr langsam:*) Ihr werdet von dem ausgehen, was ihr jetzt euer eigen nennt, und euch fröhlich daranmachen, die augenblicklich vorhandenen Attribute zu entwickeln, ohne dabei zu erwarten, daß sie zur perfekten Entfaltung gelangen. Dann werdet ihr euch selbst und euren Nächsten lieben. Das soll nicht heißen, daß ihr die Abweichungen vom Ideal etwa bei dem von euch meistgeliebten Menschen nicht wahrnehmen dürft. Und es bedeutet auch nicht, daß ihr ständig lächeln müßt. Es heißt vielmehr, daß ihr euren menschlichen Wert und eure Begnadung innerhalb der Dimensionen eurer Kreativität bejaht.

Sobald ihr anfangt, den Istzustand dessen, was ihr seid, mit einer idealisierten Vorstellung eurer selbst zu vergleichen, bekommt ihr zwangsläufig Schuldgefühle. Ein solches Schuldempfinden kann durch die harmlosesten Charaktereigenschaften und Episoden ausgelöst werden. Legt euch daher eine Liste der Handlungen und Vorfälle an, die euch mit Schuldgefühlen erfüllen. Oft werden sich diese mit Leichtigkeit auf frühe Glaubenssätze, die eure Kindheit geprägt haben, zurückführen lassen. Entweder wurden sie euch von wohlmeinenden Eltern eingeimpft, um euch zu schützen, oder sie sind der Unwissenheit eines anmaßenden Erwachsenen entsprungen. Ans Licht des Tages gezogen, werden sich jedoch viele von ihnen vor eurem verstehenden Blick ins Nichts auflösen.

Wenn ihr eure eigene Stimmigkeit im Rahmen der Umwelt, ja des Universums bejaht, arbeitet ihr mit anderen Menschen leicht und automatisch und völlig natürlich

zusammen. Wenn ihr ihr selbst seid, helft ihr anderen, sie selbst zu sein. Ihr seid dann nicht neidisch auf Begabungen, die ihr nicht habt, und könnt sie deshalb offenen Sinnes und leichten Herzens in anderen fördern. Da ihr eure eigene Einmaligkeit erkennt, habt ihr es nicht nötig, andere zu beherrschen oder vor ihnen zu kriechen.

*(22.01 Uhr.)* Ihr müßt allerdings unbedingt anfangen, euch selbst zu vertrauen. Ich schlage vor, ihr tut es jetzt. Andernfalls werdet ihr immer und ewig von anderen erwarten, daß sie euch eure Verdienste bestätigen, und nie zufrieden sein. Ihr werdet andere immerfort fragen, was ihr tun sollt, und gleichzeitig denjenigen gram sein, von denen ihr solche Hilfe erwartet. Es wird euch so vorkommen, als wären deren Erlebnisse gültig und echt, während eure eigenen nur eine Nachahmung sind. Ihr werdet euch verkürzt fühlen.

*(Pause um 22.06 Uhr. Unser Kater Willy war krank gewesen, darum behielten wir ihn während der Sitzung bei uns. Als er erwachte, schlich er zu Jane hinüber, die in ihrem Schaukelstuhl saß. Er duckte sich, bereit, ihr auf den Schoß zu springen. Ich rief ihn, worauf er sich bequemte, sich neben mir auf der Couch zusammenzurollen.*

*Jane blieb in Trance. Später erzählte sie mir, Seth habe in »liebvoller Belustigung« auf den Ausgang der Episode gewartet.)*

Ihr werdet in einem solchen Fall die negativen Aspekte eures Lebens übertreiben und die positiven Seiten der Erfahrung anderer überschätzen. Jeder von euch ist eine multidimensionale Persönlichkeit. Vertraut dem Wunder eures eigenen Seins. Errichtet zwischen dem Physischen und dem Geistigen keine Schranken, denn das Geistige spricht mit physischer Stimme und der physische Körper ist eine Schöpfung des Geistes.

Stellt die Worte der Pfarrer, Priester, Wissenschaftler, Gurus, Freunde - oder meine Worte - nicht über eure eigenen seinshaften Gefühle. Ihr könnt zwar viel von anderen lernen, aber das tiefste Wissen muß aus euch selbst kommen. Euer Bewußtsein steht mitten in einem Realitätsabenteuer, das von niemand anderem nachempfunden werden kann, das einmalig und unübersetzbar ist, seinen eigenen Sinngehalt hat und seinem eigenen Werdegang folgt.

Ihr teilt das Dasein mit anderen, die ihre Lebensreise auf die ihnen entsprechende Weise erleben. Was euch verbindet, ist das Reisen als solches. Seid gut zu euch selbst und zu euren Reisegefährten.

Auch ich bin ein Reisender. Die Information und das Wissen, über das ich verfüge, versuche ich euch durch Ruburt und Joseph *(Pause)* zukommen zu lassen, die innerhalb von Raum und Zeit Teile von mir sind. Und doch sind sie sie selber, genau wie ich ich selber bin.

Ihr könnt Pause machen.

*(22.17 Uhr. Janes Trance war gut gewesen, ihr Vortrag gleichmäßig und ziemlich leise. »Weißt du«, sagte sie jetzt, »ich dachte, dieses Buch würde länger werden, aber ich habe das Gefühl, daß Seth sehr bald abschließen wird. Dabei läuft es mir kalt den Rücken hinunter. Ich weiß nicht, wie es dir geht«, lachte sie, »aber ich wünschte, es wäre noch um fünf Kapitel länger . . . Bei den ›Gesprächen mit Seth‹ ging es mir ebenso; das Ende ist immer ein Schock für mich.« Ich sagte ihr, daß Seth wohl heute abend das Buch beenden werde. Ich witzelte, wir könnten ihn ja nach dem Titel seines nächsten Buches fragen. »Oh, er hat einen ganzen Stapel von Büchern auf Lager, der reicht bis hier«, sagte Jane und schlug sich leicht auf den Kopf.*

*Eine Anmerkung zu dem Material, das kurz vor der Pause durchkam: Im Kapitel 19 spricht Seth zwar über Reinkarnation im allgemeinen, sagt aber in diesem Buch kaum etwas über seine psychische »Verbindung« mit Jane und mir. Hinweise darauf finden sich im »Seth-Material« und in den »Gesprächen mit Seth« verstreut, und wir besitzen auch noch eine bescheidene Anzahl unveröffentlichter Informationen. Doch allein schon die Verzweigungen der Reinkarnationsverbindungen zwischen uns dreien zu untersuchen würde ein ganzes Buch in Anspruch nehmen . . .*

*Fortsetzung um 22.37 Uhr.)*

Nun: Diktat. Ruburts eigene Glaubenssätze über die Natur seines Bewußtseins trugen dazu bei, daß diese Sitzungen stattfinden konnten.

Ruburt und Joseph haben sich beide viel mit dem Wesen der Kreativität beschäftigt, und schon in jungen Jahren haben sie nach Antworten auf ihre Fragen gesucht - doch mehr als an alles andere haben sie an ihre persönliche Bestimmung und Begnadung geglaubt.

Sie haben vielleicht manchmal ihre Richtung verloren. In gewissen Lebensperioden mag es Probleme gegeben haben, die sie vorübergehend ihr Ziel aus den Augen verlieren ließen, und doch war ihr Glaube an sich selbst, individuell und als Paar, stark genug, um ihre gegenwärtige Realität zu ermöglichen.

Viele, die an Ruburt schreiben, möchten die gleichen Fähigkeiten entwickeln und einsetzen lernen, und doch geht aus ihren Briefen eindeutig hervor, daß sie aufgrund der sie behindernden Glaubenssätze ihrem inneren Selbst nicht genügend vertrauen.

Ihr könnt euch nicht vor eurem eigenen Wesen fürchten und trotzdem erwarten, daß ihr durch es hindurchreisen und seine Dimensionen erforschen könnt. Als erstes müßt ihr den einfachen Schritt tun, eure eigene Identität zu bejahen. Diese Selbstbejahung wird dann die Anlagen, die ihr habt, freisetzen und euch neue Erfahrungswege erschließen. Sie werden und müssen eure eigenen sein.

Wenn ihr, zum Beispiel, andere bittet, eure Träume zu interpretieren, entfernt ihr euch einen Schritt von der Entfaltung eures Potentials. Wenn ihr jemanden bittet, euch zu sagen, welche Richtung ihr in eurem Leben einschlagen sollt, dann enthaltet ihr euch selbst die Erkenntnis vor, daß ihr sie in euch selbst habt. Ohne diese Einsicht werden euch Methoden welcher Art auch immer bestimmt nicht helfen.

(22.49 Uhr.) Dieses esoterische Buch enthält keine Methoden oder Anleitungen im gewöhnlichen Sinne, die euch helfen würden, das zu erreichen, was ihr unter spiritueller Entwicklung oder Entfaltung der außersinnlichen Wahrnehmung versteht. Und doch ist es eine Voraussetzung für alle, die sich ihrer Kreativität als Rahmen bedienen wollen, um andere als die nur materiellen Realitäten wahrzunehmen und zu erfahren.

Wie schon (*in Kapitel 7*) betont wurde, wird niemand von euch spiritueller, indem er sein Fleisch kasteit. Dies ist das Leben, das gelebt werden will! Vertraut dem lebendigen Atem in euch. Tut ihr das, dann werden sich euch andere Realitäten von selbst aufschließen. Sie werden eure gegenwärtige Realität durch neue Dimensionen eures Seins bereichern. In Sperrschrift:

**Ihr schafft euch eure eigene Realität -**

**wohin ihr auch reist und in welchen**

**Dimensionen auch immer ihr euch bewegt.**

Bevor ihr euch auf neue Bewußtseinsreisen begeben, bedenkt, daß eure Glaubenssätze euch folgen und eure Erfahrungen dort ebenso gestalten wie hier.

Wenn ihr an Dämonen glaubt, so werden sie euch begegnen - im Alltagsleben in Form von Feinden und in anderen Bewußtseinsbereichen als Teufel oder »böse Geister«. Wenn ihr euch vor euren Gefühlen fürchtet und sie für schlecht haltet, dann werdet ihr euch bei psychischen Experimenten möglicherweise als besessen vorkommen. Die Gefühle, die ihr verdrängt, werden euch dämonisch erscheinen. Ihr werdet Angst davor haben, sie euch selbst zuzuschreiben, und daher glauben, daß sie einem körperlosen Geist zugehören. Darum ist es sehr wichtig, daß ihr die grundsätzliche Unschuld aller Gefühle erkennt, denn jedes von ihnen wird, sich selbst überlassen und durchempfunden, euch zur Wirklichkeit der Liebe zurückführen.

(*Pause um 23.00 Uhr.*) Traut denen nicht, die euch aufgrund eurer Natur oder

eurer körperlichen Existenz schuldig sprechen wollen. Traut denen nicht, die euch von der Realität eures eigenen Selbst wegführen wollen. (*Lange Pause. Jane saß mit geschlossen Augen da.*) Hört nicht auf die, die euch sagen, daß ihr Buße tun sollt. Baut statt dessen auf den unerschöpflichen Reichtum eures Wesens und auf das Leben, das euch gehört. Wenn euch eure Lebenssituation nicht gefällt, dann untersucht eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen. Zieht sie ans Licht. Es gibt nichts in euch, vor dem ihr euch fürchten müßtet. In Sperrschrift:

**Mein Leben gehört mir,**

**und ich bringe es schöpferisch zum Ausdruck.**

Sagt euch das immer wieder. Erschafft jetzt euer Leben und verwendet eure Glaubenssätze wie ein Maler seine Farben. Ändert die Lebensumstände, die euch mißfallen oder niederdrücken. Wenn ihr bisher wegen einer Lebenssituation oder einer Krankheit voller Selbstmitleid wart, dann ergreift jetzt die Initiative. Setzt euch ehrlich mit euren Glaubenssätzen auseinander und findet den Grund für eure Schwierigkeiten heraus.

(*Eindringlicher:*) Ich spreche mit der inneren Vitalität, die jedem von euch innewohnt, und aus dem inneren Wissen heraus, das ebenfalls einem jeden von euch zu eigen ist.

Ich schließe, indem ich nochmals wiederhole, was ich bereits gesagt habe: Euch wurde Göttliches zuteil. Ihr selbst gestaltet eure Realität und die eurer Erfahrungswelt. Ihr erschafft sie aufgrund eurer zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen. Ihr verfügt über eine immense schöpferische Energie, und eurem Selbst sind keine Schranken gesetzt - außer denen, an die ihr glaubt.

Ich heiße Seth. Ich spreche meinen Namen voll Freude aus, obgleich Namen nicht wichtig sind. Möge jeder von euch jeden Morgen seinen Namen so aussprechen und sich selbst bejahen.

Ihr erschafft euer Leben aufgrund eurer inneren Wesensmacht, deren Quelle in euch selbst und doch jenseits des euch bekannten Selbst zu finden ist, und dank eurer Eigenmacht zu handeln. Gebraucht diese schöpferischen Gaben vom Kraftpunkt der Gegenwart aus. Ehrt euch selbst und bewegt euch durch die Göttlichkeit eures Wesens.

Dies ist das Ende des Buches.

(*23.14 Uhr. »Danke. Ich halte das für sehr gut«, sagte ich. Jane sah mich recht nüchtern an.*)

Jeder von euch beiden hat seine eigene Reise zu machen - und muß den Gezeiten, der Ebbe und Flut, seines eigenen Wesens folgen. Ruburt muß Verbindungen herstellen, und es wird noch weitere Bücher von mir, von ihm und dir geben, und es werden Jahrhunderte vergehen, bevor das, was begonnen zu haben scheint, wirklich beginnt.

Ende der Sitzung.

(*»Ich danke dir, Seth. Gute Nacht.«*)

(*23.16 Uhr. Janes letztes Buchdiktat war im großen und ganzen leise und gleichmäßig gewesen. Sie war ebenso überrascht - sie wiederholte es immer wieder - wie traurig darüber, daß Seths Anteil an dem langen Projekt jetzt abgeschlossen war. Vor einer Woche hatte sie auch bereits den Entwurf ihrer Einführung fertiggestellt.*)

(*»Aber es ist nicht zu glauben, daß es vorbei ist!« sagte sie nochmals.*)

(*»Was mich selbst betrifft, so war das Ganze nicht schwierig. Es ist einfach aus mir herausgekommen, scheint es.« Das stimmte zwar, ließ aber ihre starke gefühlsmäßige und intellektuelle Anteilnahme am Buch während der letzten Monate, insbesondere seit der durch den Tropensturm »Agnes« verursachten Unterbrechung, ganz außer acht.*)